

# أزمة

## منتصف العمر







أخبار اليوم

رئيس مجلس الإدارة ،

إبراهيم سعدة

رئيس التحرير

د. رفعت كمال

الإشراف الفني والخيالي ،

خالد فرحات



أقلام  
مختارة  
للمعبر



بقلم الدكتور :

أحمد خيرى حافظ

استاذ علم النفس

بجامعة عين شمس

## أسعار كتاب اليوم في الخارج

البحرين	دينار
المغرب	٢٥ درهم
لبنان	٢٥٠٠ ليرة
الأردن	١٥٠٠ فلس
العراق	٧٠٠٠ فلس
الكويت	٧٥٠ فلس
السعودية	١٠ ريال
السودان	٢٢٠٠ قرش
تونس	٢ دينار
الجزائر	١٧٥٠ سنتيم
سوريا	٦٠ ل. س
البحرين	١ دينار
سلطنة عمان	١ ريال
عمان	١٥٠ سنت
ع. ا. اليمنية	٣٥ ريال
عمان	٨٠ بنى
السفلى	٦٠ فرنك
الامارات	١٠ درهم
قطر	١٠ ريال
انجلترا	١.٧٥ جنيه
فرنسا	١٠ فرنك
المانيا	١٠ مارك
إيطاليا	٢٠٠٠ ليرة
هولندا	٥ فلورين
باكستان	٣٥ ليرة
سويسرا	٤ فرنك
اليونان	١٠٠ دراخمة
النمسا	٤٠ شلن
الدنمارك	١٥ كرون
السويد	١٥ فلورين
الهند	٣٥٠ روبية
كندا	٣٠٠ سنت
البرازيل	٤٠٠ كروزيرو
نيوزيلندا	٣٥٠ سنت
لوس انجلوس	٤٠٠ سنت
استراليا	٤٠٠ سنت

### ● الاشتراكات ●

جمهورية مصر العربية  
قيمة الاشتراك السنوى ٣٠ جنيها مصريا

### البريد الجوى

- دول اتحاد البريد العربى ٢٠ دولارا
- اتحاد البريد الافريقى ٢٥ دولارا
- امريكا او مايعادله
- اوربا وامريكا ٣٠ دولارا
- امريكا الجنوبية واليابان واستراليا
- ٤٠ دولارا امريكا او مايعادله
- ويمكن قبول نصف القيمة عن ستة شهور
- ترسل القيمة إلى الاشتراكات
- ٣ ( ١ ) ش الصحافة
- القاهرة ٧٥٤٨١٠٠ ( ٥ خطوط )
- تلکس ٢٢٨٢ محلى ٢٠٣٢١ دولى

---

## مؤلف هذا الكتاب

---

- أ.د. أحمد خيرى حافظ .
- أستاذ علم النفس بجامعة عين شمس .
- معالج نفسى ومقيم بجدول المعالجين النفسين بوزارة الصحة .
- رسالته للماجستير تناولت إدراك الزمن لدى الفصامين .
- رسالته للدكتوراه أول رسالة فى جامعات مصر تتعرض لمشكلة الاغتراب النفسى لدى الشباب والأزمات النفسية التى يمرون بها .
- عضو اللجنة التدريبية العليا للجمعية المصرية للتدريب الجماعى وخبير العلاج النفسى الجمعى .
- عضو مجلس إدارة رابطة الاخصائيين النفسين .
- له أكثر من عشرين دراسة وبحثا منشورا بالمجلات العلمية تدور حول العلاج النفسى والقلق والمخاوف .
- أشرف على العديد من رسائل الماجستير والدكتوراه بجامعات مصر والجامعات العربية .
- أستاذ زائر لعدد من الجامعات العربية .
- يمارس العلاج النفسى ويقوم بتدريب المعالجين النفسين منذ أكثر من عشرين عاما .
- المستشار العلمى لمجلة دراسات نفسية .
- يقوم بتدريس العلاج النفسى والأمراض النفسية بكليات الآداب والتربية والطب بالجامعات المصرية والعربية .



## مقدمة

- 
- هل أنت على مشارف الخمسين .. ؟
- وهل تجاوزت عمرك الخامسة والأربعين ياسيديتى ؟
- هل بدأت تراودك بعض الأفكار وتشغل ذهنك حين تختلي بنفسك .. ؟
- هل رحت تتساءل : من أنت ؟ وماذا حققت ؟ ولماذا أنت غير سعيد ؟ ولم تشعر هذه الأيام بالوحدة . ؟
- هل بدأت تشك في قيمة كفاحك وتعبك طوال هذه السنين ؟
- هل تخشى ألا يقدر أبناؤك تضحياتك ولا الثمن الباهظ الذى دفعته من أجلهم ؟
- هل يحيرك ابتعاد الأصدقاء عنك ، ونسيانهم لك رغم إخلاصك لهم ؟
- هل بدأت تقلق لهذه التجاعيد التى بدأت تتسلل الى وجهك وتخشى من تدهور صحتك فى المستقبل ؟



- وأنت ياسديتى :
- هل بدأت تداهمك بعض الأفكار التى تقلق راحتك وتعوقك عن الاستمتاع بحياتك ؟
- هل يحزنك أنك لم تعودى لافتة للنظر ، وأن الرجال لم يعودوا يثنون على جمالك ورقتك كما كانوا يفعلون من قبل ؟
-

- 
- هل تشعرين بالخوف من الهجر .. هجر الأحباب لك ؟  
— هل تحترقين أحيانا بنظرات الغيرة والكراهية من صديقاتك وجيرانك ؟  
— هل تظنين أن زوجك يبحث عن امرأة أخرى لأنك لم تعودى مغرية ومثيرة ؟  
— هل بدأت الكآبة تجثم على القلب وتشعرك بالتعاسة بلا سبب ؟  
هل تشعرين أن العمر يمضى ولم تشبعي من الحياة بعد ، ولم تستمتعي بجمالك ولا بلهفة الآخرين عليك ؟  
— هل تخشين من الغد .. انحسار الصحة وذبول الجمال وغياب السند ومفاجآت القدر ؟



وأنت ياسيدى :

- هل بدأت تعقد محاكمات قاسية لتاريخك الطويل ؟  
— هل بدأت تحاسب نفسك على كل خطأ ارتكبته في الماضي ؟  
— لماذا كذبت ؟ وما الذى دفعك للخيانة ؟ ولم تمنيت الشر لقلان ؟ وغدرت بعلان ؟ لماذا قسوت على أولادك بلا مبرر ؟ كيف أهدرت مالك على الملذات دون أن تعمل حسابا للزمن ؟  
— كم امرأة ضحكت عليها بالكلام المعسول والغزل الرقيق وادعاء العشق وقلبك كان باردا كالحجر ؟  
— لم لم ترفق بزوجتك ؟ وتراجع شعورها رغم اخلاصها فى خدمتك وخدمة أولادك ؟  
— كيف استسهلت أن تمد يدك لما ليس لك ؟ ألم تكن تدري أن هناك حلالا وحراما وأن كله بالحساب وسوف تدفع يوما الثمن ؟
-



---

— هل رحت تقلب في صفحات الماضي ، وكل صفحة تثير فيك  
الألم والحزن والخوف وعدم الرضا ؟



وأنت ياسيدتى :  
هل غرقت في دوامة حساب الضمير الذى استيقظ ولم يعد  
هناك مفر من مواجهته ؟  
— هل راح يذكرك بتلك النزوات الصغيرة التى كنت قد  
نسيتها وإذا بها تبرز فجأة كأنها حدثت بالأمس ؟  
— ما أهمية قبلة خاطفة ، أو لحظة متعة عابرة تمت في  
الخفاء حتى يحاسبك هذا الحساب العسير ؟  
— ولماذا هذه القسوة على تصرفات كانت كل البنات وقتها  
يفعلن مثل ما تفعلن ؟



وعفوا ياسيدى :  
— هل خطر لك ان كل تعبك وكفاحك راح هباء أو أصبحت  
ساخطا على نفسك وعلى الآخرين ؟  
— هل اضطرب كل شىء أمام عينيك حتى رحت تفكر بجدية  
في تغيير مبادئك وإعادة النظر في القيم التى تمسكت طوال عمرك  
بها ؟  
— هل بدا لك أن حياتك الماضية كابوس يجب أن تستيقظ منه  
وتنساه ؟  
— هل تفكر في أن تبدأ حياتك من جديد قاطعا الصلة بكل  
ما يمت للماضى من قريب أو بعيد ؟  
— هل انتابك الملل وداهمك السأم فلم تعد متحمسا لحياتك أو  
زوجتك أو أبنائك أو جيرانك أو أصدقائك ؟

---

---

— هل أصبحت مكتئباً — وغلب عليك التشاؤم فلم يعد للمستقبل لديك أهمية ولا للحياة معنى ؟



ومعذرة ياسيديتي :

— هل تشعرين بالجوع ، فليس ثمة ما يشبع ، وبالظماً فأنت لم ترتوى بعد ، وبالخبية فليس هناك ما يبهج !  
— هل تظنين ان الزواج جانبه التوفيق ، وان الأبناء أهدروا الصحة وضيعوا الفرص التي سنحت ؟  
— هل تودين التخلي عن كل شيء لتبدئي صفحة جديدة وحياة أخرى مختلفة ؟  
— هل تشعرين بحاجة إلى حبيب يروى الظماً ويشبع الجوع ويعوضك عما فات ؟  
— هل تخشين أن تضعف مقاومتك فتستجيبين لتلك النظرات والإشارات التي لم تكوني تلتفتين إليها من قبل ؟



— إذا كان هذا ما يشغلك الآن ويسبب لك التوتر ويشيع في داخلك الخوف .. فأنت ياسيدي .. مقبل على أزمة منتصف العمر .  
— وإذا كانت هذه الأفكار تراودك وتنغص عليك حياتك وتشعرين أنك أسيرة لها .. فأنت ياسيديتي تسبحين الآن في حياة أزمة منتصف العمر .

**دكتور أحمد خيرى حافظ**

---

الفصل

الأول

لماذا  
ننتفخ الشوك؟!

---



---

يلعب العمر دورا أساسيا في حياة  
الانسان .. في صحته ومرضه .. في  
سعادته وشقائه .. في قوته وضعفه ..  
العمر يشير إلى وقفات أساسية في رحلة  
الحياة .. وكل وقفة لها معنى ودلالة ..  
فابن العشرين يختلف عن ابن الثمانين.  
والعمر باختلافه تختلف الصحة  
وتتباين .. ويختلف الذكاء نموا  
وتطورا ويختلف الوعي والادراك ..  
وكلما زاد العمر زاد رصيد الخبرة ..  
وليست زيادته دائما زيادة في كل  
الخصائص التي تتعلق به .. فالصحة  
تزيد مع العمر في الشباب ولكنها  
تراجع وتترك العمر يمضي وحده.

والذكاء ينمو مع العمر ، ولكن يفترق عنه بعد الأربعين ويقف في  
مكانه تاركا للعمر حرية الانطلاق وحده ولكل مرحلة عمرية علامة  
أساسية ترتبط بها وتعبر عنها .. فالعمر ليس مجرد رقم في حياة  
الانسان بل هو أبعد من ذلك بكثير .. مراحل تتلوها مراحل .. وكل  
مرحلة تختلف عن غيرها طولا وقصرا ، فالسنة الواحدة في المرحلة  
المبكرة من العمر لها وزن وأهمية يختلفان عن وزنها وأهميتها في  
المراحل المتأخرة من العمر .. بل ربما تكون للساعة قيمة واليوم قيمة  
والشهر قيمة .. وكل مرحلة عمرية تطبع صاحبها بطابع خاص ..  
فهذه المرحلة أو تلك تحدد موقف الفرد من نفسه ومن العالم الذي

يحيط به .. ونستطيع أن نلخص حياة الانسان في عدة مراحل عمرية .. فالطفولة اللاهية المليئة باللعب وعدم تحمل المسؤولية .. والإنطلاق والتمرد والثورة على التقاليد .. والصحة والنشاط والنضج العقلي والطموح .. والقيادة الواعية المسؤولة والمدركة .. والاسترخاء وانتظار الوصول إلى المحطة الأخيرة .. هي تجسيد للعلاقات الاجتماعية والنفسية لمراحل العمر المختلفة لهذا انشغل علماء النفس ، والاجتماع والتربية بتتبع حياة الانسان منذ لحظة الميلاد حتى ساعة الرحيل .. وتوقفوا أمام كل مرحلة منها متأملين كل جوانبها .. البيولوجية .. والنفسية .. والاجتماعية على السواء .

فالعمر له خصائص بيولوجية تتمثل في الجسد بكل مقوماته والأعضاء ووظائفها المختلفة ثم العقل بأبعاده وتطوراتهِ ثم تلك العلاقة المركبة ما بين الجسم والعقل والتي تختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى .

والعمر له خصائص نفسية ، فالجوانب الوجدانية والانفعالية والميول والاهتمامات ومراحل النمو النفسى تسير جنباً إلى جنب مع مراحل النمو الجسمى . فالطفولة لها بعد جسمى وبعد نفسى وكذلك المراهقة وبقية مراحل العمر المختلفة .

والعمر له خصائص اجتماعية تتمثل في التواصل مع الآخرين ، بدءاً بالأم في مراحل الطفولة المبكرة ثم الأب بعد ذلك فالأسرة فجماعة الأقران ثم الاتجاه نحو الجنس الآخر ثم تتسع الدائرة الاجتماعية باتساع التوجهات ومساحة الأدوار الاجتماعية التى يقوم بها الفرد . خلاصة الأمر ان كل مرحلة عمرية لها خصائصها البيولوجية والنفسية والاجتماعية المعبرة عنها والمفسرة لها .



وإذا توقفنا مع علماء النفس نجد انه ما من عالم نفسى يشار إليه بالبنان إلا وكانت له إسهامات أساسية في توصيف مراحل العمر ..

---

فرويد .. ويونج .. وأدلر .. وأريك فروم .. وسوليفان .. وهورنى .. وكيرت ليفين .. وكوهلر .. وكثيرون غيرهم وضعوا بصمات أساسية في إبراز أهمية مراحل العمر .

ويتفق معظم علماء النفس على أن كل مرحلة تتأثر بما قبلها وتمهد لما بعدها من مراحل العمر . كما أن كل مرحلة عمرية تمثل مرحلة حرجية ، بمعنى أنها تحتاج إلى تكيف من نوع جديد يختلف عما كان الفرد قد تعود عليه من قبل . وبعض علماء النفس يرون أن الانتقال من مرحلة عمرية إلى مرحلة أخرى يمثل صدمة Trauma .. فعندما يخرج الطفل من بطن الأم يواجه صدمة الميلاد .

.. وعندما يحين موعد فطامه واستبعاده عن ثدى أمه يواجه صدمة الفطام .

.. وإذا أن أوان تعليمه وذهب إلى المدرسة فهو يواجه صدمة جديدة ..

وهكذا تتوالى الصدمات في حياته بعد صدمة وكلما نجح بمساعدة أبويه في تلقي الصدمات الأولى زادت قدراته على تحمل الصدمات التالية ويشير أوثورانك إلى أن ما يحمى الفرد من الصراعات يعود إلى ما يسميه بالارادة المبدعة .. بينما يرى كيرت ليفين أن الأمر مرجعه إلى التأثير القوى والفعال الذي تمارسه العلاقات الانسانية في تشكيل شخصية الفرد .



ولعل أكثر من اهتم بمراحل العمر بعد فرويد هو عالم النفس اريك أريكسون .. ولقد قسم حياة الانسان منذ ميلاده حتى وفاته إلى ثمانية أقسام نوجزها فيما يلي

● **المرحلة الأولى :** والتي تبدأ من عام إلى عامين وأطلق عليها مرحلة الثقة مقابل الارتياب .

● **المرحلة الثانية :** والتي تبدأ من ثمانية عشر شهرا إلى سن

---

ثلاث أو أربع سنوات وأطلق عليها مرحلة الاستقلال الذاتى مقابل الخجل والتشكك .

● **المرحلة الثالثة :** والتي تبدأ من سن ثلاث سنوات إلى سن خمس سنوات وأطلق عليها مرحلة المبادأة مقابل الاحساس بالاثم .

● **المرحلة الرابعة :** أطلق عليها العلو أو التفوق مقابل الدونية .

● **المرحلة الخامسة :** هى مرحلة الهوية أو الذاتية مقابل التباس الأدوار وتناظر هذه المرحلة فترة المراهقة .

● **المرحلة السادسة :** هى مرحلة الألفة مقابل الوحدة أو العزلة .

● **المرحلة السابعة :** هى مرحلة التوالدية مقابل الركود .

● **المرحلة الثامنة :** هى مرحلة تكامل الذات مقابل اليأس .

وهكذا وضع أريكسون كل مرحلة على مفصل أحد جانبيه إيجابى والآخر سلبى ونحن نتحرك فى كل مرحلة ما بين الجانب السلبى أو الإيجابى فإما نقرب من الألفة ونسعد بالعلاقات الاجتماعية أو نتجه إلى الوحدة والعزلة مثلا . ولعل ما أعطى لتقسيم أريكسون أهمية خاصة لدى علماء النفس انه توصل إليها عن طريق استخدام الملاحظة الكلينيكية ولم تكن مجرد تصور نظرى .

أمر آخر يذكر لأريكسون انه أول من أشار إلى أهمية مرحلة منتصف العمر وأول من حاول ان يشير إلى علاقة منتصف العمر بالآزمة التى تشكّلها وإليه يرجع فضل صك عبارة « أزمة منتصف العمر » .



ونتوقف الآن أمام سؤالنا الرئيسى الذى عنواننا به هذا الفصل وهو

— لماذا منتصف العمر ؟

منتصف العمر مصطلح علمى نطلقه على دخول الفرد العقد الخامس من عمره تاركا خلفه مرحلة الطفولة والمراهقة والشباب ..



---

وغالباً ما يكون هذا الفرد - ان كان ذكراً - قد تزوج وأصبح أباً واستقر في عمل واضح وأقام علاقات اجتماعية وثيقة مع الآخرين .  
وان كانت انثى تكون قد تزوجت وأنجبت وأصبح لحياتها ملامح واضحة وأهداف تسعى لتحقيقها سواء لها أو لأسرتها التي تقوم برعايتها

ويكاد يكون هناك اتجاه عام على ان منتصف العمر يشغل من عشر سنوات حتى خمس عشرة سنة من حياة الانسان .  
لفينسون مثلاً يقول : ان منتصف العمر من الخامسة والثلاثين حتى الخامسة والأربعين . وآخرون يرون انه يبدأ بعد الأربعين . ويتوقف البعض عند مدى طوله عشر سنوات ويمده البعض حتى يصل إلى عشرين عاماً ..

وأنا أكثر ميلاً إلى أن منتصف العمر يبدأ من الأربعين وينتهي عند الخامسة والخمسين في مدى زمني طوله خمسة عشر عاماً . ويدفعني إلى هذا ملاحظاتي عبر سنوات طويلة ومتابعتي لبداية دخول أزمة منتصف العمر بخصائصها الواضحة والتي لا تخطئها العين ولا الحس الاكلينيكي والبدايات ، والنهايات لمنتصف العمر ليست أرقاماً مقدسة بل هي مجرد اجتهادات تختلف من عالم نفسي إلى آخر كما انها تختلف من مجتمع إلى آخر بل وتختلف في نفس المجتمع الواحد من بيئة اجتماعية إلى أخرى .

وتسبق المرأة الرجل في دخول منتصف العمر بعدة سنوات قليلة وتسبقة أيضاً في الخروج منه بنفس هذا القدر من السنوات وأريد أن أنبه أن مفهوم العمر راح يتغير عاماً بعد عام نتيجة لازدياد الرعاية الصحية والتطور الاجتماعي وارتفاع مستوى الحياة والخدمات والوعي الصحي والذي يتقدم عاماً بعد عام .

كان وصول الفرد إلى الستين يعني نهاية القدرة على العطاء منذ سنوات ولذلك كان من المنطقي الاحالة إلى المعاش عند بلوغ هذه السن

---

---

أما الآن فالصورة قد تغيرت كثيرا وأصبحنا نجد الكثيرين ممن بلغوا الستين لا يزال بهم من الطاقة والفتوة والنشاط والحركة ما يجعلنا نتصور أن سن الستين لم تعد كما كانت نهاية القدرة على العمل والعطاء .



واستكمالا لسؤالنا الرئيسى ثمة سؤال آخر يفرض نفسه علينا وليس ثمة مفر من الاجابة حتى تكتمل الصورة .

**— ما الذى يربط ما بين دخول منتصف العمر وظهور بوادر أزمة بعينها نطلق عليها « أزمة منتصف العمر » ؟**

الاجابة عن هذا السؤال تقتضى التوقف عند ابراز التغيرات التى تحدث لنا عند دخول منتصف العمر .

من المعروف أن الفرد بوصوله لمنتصف العمر يصل إلى قمة النضج بكل جوانبه وأشكاله .. وليس بعد الصعود إلى القمة حيث لا مهرب ولا مفر إلا النزول ، هكذا هى طبيعة الأشياء صعود يتبعه هبوط فما الذى يجرى لنا بعد هذا الصعود ؟

لقد أوضحت دراسات كثيرة ان كل أجهزة الجسم البيولوجية والفسىولوجية تتأثر بالتقدم بالعمر ويبدأ الانسان فى الاصابة بالأمراض التقليدية الخاصة بتقدم العمر .

فأمراض القلب والشرابين والسكر وارتفاع ضغط الدم يعرفها كثير ممن دخلوا منتصف العمر وأوشكوا على أن يعبروه

وضعف القلب وقلة دفعه للبدن وقلة نشاط الغدد الصماء فى افرازاتها للهرمونات وضعف الجسم والقابلية للعدوى بالأمراض المعدية من علامات تلك المرحلة .

ويتغير مظهر الجلد الخارجى بوضوح فيفقد نعومته ويقل النشاط

---

الحركى . ويتأثر الجهاز العصبى المركزى بتقدم العمر وذلك لعدم وصول الدم إليه بكفاءة تامة . كما تصبح الحواس أقل حدة عن ذى قبل ، ولون العين يفقد بريقه ولمعانه ووظيفته إلى حد كبير . وتتأثر حواس السمع بالاضمحلال .. هذه مجرد عينة لما يحدثه تقدم العمر من آثار بيولوجية وفسيولوجية .



أما عن الجوانب العقلية والمعرفية فحدث عنها ولا حرج .. ولقد أوضح فرويد أنه بعد سن الخمسين نجد أن مرونة العمليات الثقيلة التى يركز عليها العلاج النفسى تتسم بعدم المرونة والتصلب فى الشخصية ولذلك فهم يتسمون بجمود الآراء وصعوبة تغيير اتجاهاتهم النفسية .

وتؤكد دراسات كثيرة ان الذكاء يتأثر بالانخفاض والتدهور بعد الأربعين وان درجات الفرد على مقاييس الذكاء تنحدر وتضمحل تدريجاً .

وتتأثر الذاكرة ويتأثر الادراك ويكثر النسيان ويعانى الفرد من كثرة الاجهاد العقلى ويشعر انه لم يعد كما كان .



ويتأثر السلوك الاجتماعى تأثراً واضحاً .. وينخفض مستوى الطموح ، وكذلك مستوى الدافعية وتزداد العزلة الاجتماعية . ويظهر نقص واضح فى درجة التفاعل الاجتماعى ودرجة الانسحاب من المجتمع ويؤكد كثير من الدراسات كثرة الأمراض النفسية والعقلية فى هذه المرحلة .

وتظهر مشكلات كثيرة من أهمها مشكلات عدم التوافق كالهروب من الواقع الاجتماعى إلى حياة من صنع الخيال ويلاحظ علماء النفس أن أبرز ما يسم الأفراد فى هذه المرحلة هو النكوص والارتداد إلى سنوات مسافيل الزواج فتنصرف الأم إلى الاهتمام بملبسها

---

وزينتها ، وقد يعتقد الرجل انه قادر على الزواج من امرأة شابة لكي يستعيد حياة البهجة فيقع فريسة للغواية والتضليل .



هي أزمة إذن بكل ما تعنيه كلمة أزمة .. أزمة على المستوى البيولوجي وأزمة على المستوى النفسي وأزمة على المستوى الاجتماعي .. يدخلها الانسان عند دخوله منتصف العمر فيواجه ما لم يكن في الحسابان مواجهته ويبدأ في الدخول في معارك وجبهات ، كل معركة تتطلب جهدا وصبرا وطاقة وتحملا وكل جبهة تتطلب تسلحا ووعيا وقدرة على خوض الصعاب .. البعض يحارب ويعود منتصرا .. والبعض يحارب ويظل يخرج من معركة ليدخل إلى أخرى بلا نهاية والبعض يعجز عن تحديد الهدف ويفشل في التأكد من صحة الاتجاه . فيجد نفسه واقفا في مفترق الطرق .

---

الفصل

الثاني

# أول بيت مروشا

---



---

الأزمة حالة صراع مؤقتة .. موقف  
صعب يواجهه فيه الإنسان تحديات  
كثيرة .. أمر مفاجيء لم يكن يحسب له  
حساب .. فجأة تجد نفسك بين فكي  
كماشة .. وثمة شيء يعصرك ويضغط  
عليك ويؤلمك .. فجأة يختل تقديرك  
للأمور فلا تدري هل كنت مصيبا  
أو مخطئا .. هل أحسنت التصرف  
أو وقعت في الفشل والخيبة ؟

ساعتها تبدأ مرة واحدة في إعادة تقييمك لكل مافات .. وتراجع  
أبرز مراحل حياتك وما مر بك من أحداث .  
هل هي صحوة . تماما كما لو كنت في غفوة ثم أفقت على واقع  
مختلف لم تعد تراه من نفس الزاوية التي كنت تراه منها .. فإذا بك  
تفطن إلى أشياء كثيرة راحت منك وأشياء أنت أهدرتها وفرص لم  
تستفد منها . أصبح عقلك اسطوانة تدور ولا تتوقف ، أسئلة تتزاحم  
وحدا بعد الآخر أسئلة لم تكن تخطر لك على بال من قبل .. أسئلة  
تمس كل تفاصيل حياتك ولا تترك شيئا ..  
**— كيف .. ولماذا .. وهل ؟**

إلى آخر تلك القائمة الطويلة من علامات الاستفهام التي لا تهدف  
إلى الفهم بقدر ما تهدف إلى الحساب .. حساب دقيق . صعب ..  
قاس .

أنت المتهم وأنت القاضى .. في نفس الوقت . وها أنت ذا ممزق  
بين ثلاثة .. الذى يجلس في القفص .. والذى يستعد لإصدار الحكم ..  
والذى يصرخ مدافعا .

---

مسرحية تجرى أحداثها على خشبة مسرحك .. حيث لا يتوقف العرض .. ولا ينزل الستار .. فالأضواء مسطرة عليك .. والمخرج لا يرحم .. والنظارة نهمون ولا يملون .

حالة صراع مضنية .. تجعل البعض منا يهتز فيختل توازنه وتتناقض تصرفاته ويتلخبط كيانه فلا يعرف ماذا جرى له . يثور لأتفه الأشياء .. ويضيق ممن حوله .. ويسعى للانفراد بنفسه .. لم يعد الوجه الطليق .. ولا الملامح الباسمة ، ولا يسمع إلا الجملة المعتادة .

### ● جرى لك إيه .. أنت تغيرت خالص .. مالك ؟

وانت لا تستطيع أن تفصح عما بك .. فأنت تعلم انك لو فعلت ذلك فسوف يسخر منك الناس .. سوف يقولون لك :

● إيه الكلام العبيط ده .. اللي فات مات وبلاش تنبش في الماضي .

ولكن الجثة حين تنن في الداخل .. سوف يقولون

● انسى ..

ولكن من أين تجيء نعمة النسيان .. اجاباتهم لا تغنى ولا تمد يد المساعدة .

### ● ترى ماذا نفعل حين نقع في هذه الأزمة ؟

تتباين التصرفات وتختلف الاستجابات وتتنوع ردود الفعل .

● البعض منا يتحمل ويقاوم ويجاهد في اخفاء ما يمر به حتى لا يشعر أحد ممن حوله بما يجرى داخله . ويحاول خلال هذه الأزمة ان يتجنب الناس .. يسعى للانعزال ويختلق الأسباب لكي يبتعد وينزوى مدة تطول أو تقصر ، وقد تستغرق هذه المدة .. سنة ..

---



---

سنتين وأحيانا ثلاثا أو أكثر يحملها على ظهره ويئن من ثقلها سنوات طوالا .. ولكنه دائما لا يتحدث عنها من قريب أو بعيد .

● آخرون يتقبلون الأمر بسهولة .. فيتحدثون عنها ويتحاورون مع من حولهم بشأنها .. فتحف وطأتها خاصة عندما يجد من يستمع له ويشاركه إياها .

● البعض تتجه به وجهة أخرى .. ينغمس في العبادة والتدين فينفق وقته في الصلاة والتردد على المساجد وفعل الخير .

● البعض يهرب ويغرق في نشاط اجتماعي مكثف .. لقاءات . زيارات .. حفلات .. سفر .. ينشغل حتى لا يجد نفسه وحيدا فيعود للتفكير فيها .

● أما البعض الآخر بحكم ثقافتهم ووعيهم فانهم يتجهون إلى العيادات النفسية طلبا للعلاج .. وسعيا للنصح والمشورة ..



ونستقبلهم نحن مرحبين .. فهم زبائن يدقون بابنا .. بعض المعالجين يلتفتون إلى الأزمة فيبدأون البداية الصحيحة .

وبعضنا الآخر تستشكل عليه .. فيتوقف عند حدود كتابة الأدوية .. فالיום .. فالنيل .. انا فرانيل .. موتيفال .. ليبران .. نوبريم .. ترانكسين ..

وتتحول الأزمة إلى مرض .. وتزداد الوطأة ولا تخف ، فالأدوية لا تحل المشكلة .. بل على النقيض من ذلك قد تعمق الشعور بالمرض .. وتكرس الاعتماد على المعالج .. وتتدهور الأمور يوما بعد يوم .. فسكة العلاج بالعقاقير ليست دائما سكة السلامة .. لأن أزمة منتصف العمر .. أزمة وليست مرضا .

---

وعلامات المرض النفسى — لو دققنا النظر — سوف نراها مختلفة عن أزمة منتصف العمر .. فالمرضى النفسى وان كانت معاناته قريبة من معاناة منتصف العمر .. إلا أن هناك محكات جوهرية تميز بينهما .

دعنا نتوقف أمام أبرز ملامح المريض النفسى .. حتى لا يختلط علينا الأمر ونقع فى المحذور .

● **أولاً :** من حيث التاريخ . فإن المريض النفسى يجلس على تاريخه .. حياته منذ ميلاده وطفولته ومراهقته وشبابه عليها بصمات المرض النفسى . القلق .. المعاناة .. الألم المستمر .. وجع القلب .. تعب الجسم .

لذلك لا يوجد مرض نفسى بلا تاريخ .. استعداد قديم تكشف عنه ظروف مهياة .. وما من مرة جلس أمامى مريض نفسى إلا واستطعنا أن نتتبع آثار مرضه ورجعنا إلى سنوات مبكرة من عمره

أما أزمة منتصف العمر .. فالأمور منذ البداية عادية . الحياة تسير سيرها الطبيعى ، ولا نستطيع غالباً ان نجد فى تاريخ الفرد ما يشير أو ينبىء بأن ثمة أزمة قادمة . لذلك فإن الأزمة تحدث فجأة .. تخرج واضحة الملامح وكأنها ولدت فى لحظة مكتملة مرة واحدة .. ولذلك فهى بلا تاريخ سابق من الاضطراب والتوتر والصدمات والأحداث .



دعنى اسرد لك حالة واقعية لاجد خيراً منها مثلاً على ذلك .

عندما طالعت بطاقته التى قدمها لى كانت تحمل اسم رجل فى السادسة والاربعين يشغل وظيفة مرموقة فى احدى المحافظات تجعل منه صاحب سلطة واسعة .

---

عندما سألته :

— خير ان شاء الله ...؟

قال .

— مش عارف ابتدى منين.

قلت .

— من اللى انت جاي علشانه .

وبدا يسرد قصته . من شهرين صحيت من النوم وملابسى مبللة من الدموع .. دموعى لا تتوقف .. وبكائى مستمر . فى تلك الليلة قبل ان انام كنت عائدا من زيارة والدتى فى القاهرة .. وكانت آخر كلماتها وانا اودعها عائدا لمقر عملى :

— بلاش يا بنى تظلم الناس .. حتعمل ايه لما تقابل ربنا .

وظلت كلماتها كالطبل تدوى فى أذنى .. انها تعلم اننى بحكم وظيفتى اقسو على الجميع ولا ارحم احداً . منذ تخرجت فى كليتى وعينت فى هذه الوظيفة التى تسمح لى بالقبض على الناس ، ومراقبتهم والتحقيق معهم وحبسهم وانا لا اتورع عن تأديبهم وتخويفهم .. حتى لقد اصبحت معروفًا للجميع .. من يدخل مكتبى قضى عليه بالذل والهوان صغيرا كان أو كبيرا ، متعلما كان أو جاهلا ، فقيرا كان أو غنيا .. حتى صارت سمعتى فى هذا المجال تسبقنى فى كل مكان .

ورؤسائى معجبون ودائما يثنون على .. وعندما يعجزون يلجأون الى .. وانا البعبع الذى يثير الرعب .

لم اكن أشعر بلذة وانا أعذب أو اهين .. كنت فقط اعلم ان تلك هى الوسيلة التى تتيح لى استمرار التقدم والتفوق وتيسر لى الوصول الى اعتراف المجرمين وخافة المتمردين وقهر الخارجين على السلطة .

المهم .. لست اعرف لماذا طاردتني كلمات امي هذه المرة ولم يغمض لي جفن .. نمت ولم انم .. وشريط الذكريات يدور أمام عيني .. سنوات طويلة منذ تخرجي وحتى الآن وانا اقهر واتناول واجور واؤدب واخيف .. تفكر كام واحد مر على وناله منى ماناله .. عشرة .. عشرين .. مائة .. عدد لا حصر له عبر ما يزيد على عشرين سنة وانا لا أتوقف . كم توسل لي البعض كي ارحمهم وانا أصم أذني عن توسلاتهم .. كم بكى كثيرون ولم تهزنى دموعهم او تشغلنى صرخاتهم .

ومن الغريب انه في هذه الليلة جلست اتذكر الوجوه والاسماء . والمهن .. والملاح . وكأني اقرأ من كتاب مسطور وكلمات امي تدوى في اذني .. واذا بيد حديدية تقبض على قلبي فتدمني .. واذا بخوف هائل لا قبل لي بمواجهته او تخيله يجثم على صدري . واذا بى مذعور .. خائف .. ضعيف .. مهزوز .. كل شيء ينهار تحتى وانا اتدحرج الى اسفل والآلام تفوق طاقتى .. والصداع يفتك برأسى وعرق غزير يتساقط منى .. وانا على وشك الاختناق .. على وشك الاغماء .. وكان كل ما يدور داخل من الذكريات شريطا يلف ببطء .. ويردد جملة واحدة .. ولكن ما أقسى حروفها واعمق معانيها .

### — أروح من ربنا فين

رحت اصرخ بصوت مخنوق .. اروح من ربنا فين .. وعندما سرقنى النوم ظلت دموعى تنساب حتى استيقظت في الصباح منهكا فاقد القدرة والرغبة في الذهاب الى عملى .. واعتكفت أصلى واستغفر ودموعى نهر لا يتوقف عن الجريان .. وعندما افتقدونى في العمل وحضروا ليعرفوا سبب عدم مجيئى هالهم ما حدث لى . ولم يملكوا الامنحى اجازة مفتوحة . وهأنذا منذ ذلك الحين وانا ابكى باستمرار . وبحثت عن معين حتى نصحنى احد الأقرباء ان أجىء إليك

---

حالة مثالية ونموذج **لازمه منتصف العمر** أزمة الصحوة المفاجئة التي واجهت صديقنا هذا .. وكان من الممكن ان يمضى الى نهاية عمره في عمله هذا .. كما مضى كثيرون غيره .. دون ان يطرف له جفن . ولذا لا يصح ان نعتبر الازمة مرضا .. لان المريض يشعر بأنه منذ طفولته يعيش مشاعر غير عادية ويعانى من اشياء تستنفد طاقته وتعكر عليه صفو حياته باستمرار .

● **أمر ثان ..** وهو ان المرض النفسى عادة ما يأخذ اشكالا مختلفة وانواعا متباينة .. فبرغم ان القلق هو حجر الزاوية وهو الوقود الذى يحرك الماكينة .. الا ان السيارة لا تمضى في طريق واحد ، فالمرضى النفسيون تتباين اعراضهم وتختلف اشكال مرضهم .

● فالقلق مرة يلبس ثوب الهستيريا بموديالاتها المختلفة ، فتبدأ بانواع من العجز الحسى كالشعور بالتنميل او العجز الادراكى ، كأن يعمى الانسان فجأة لاسباب لا ترجع الى خلل في وظيفة العين او يصيبه الصمم واذنه سليمة .. او العجز الحركى ، كأن يعجز عن المشى والوقوف او احتباس الصوت او تأخذ شكل الاختلافات الحيوية مثل القيء او الاسهال او الامساك او فقدان الشهية وقد تتخذ اشكالا اكثر تعقيدا . مثل النسيان والتجوال اثناء النوم وحالات الهروب وتعدد الشخصيات .

● وقد يتخذ المرض النفسى شكلا آخر مثل المخاوف المرضية ، كأن نخاف من الأماكن العالية أو المكشوفة أو نخاف من الألم أو الناس أو نخشى الأماكن المغلقة أو الجراثيم أو الوحدة والظلام والليل أو الزحام أو الأمراض المعدية أو الحيوانات والحشرات أو الموت .

● وقد يتخذ المرض النفسى صورة الوسواس القهرى . كأن تشغل أذهاننا أفكار ونوازع تبدو غريبة علينا وتضطر مجبرين إلى القيام بتصرفات لا تجلب لنا سعادة ولا تملك أن نتخلى عن القيام بها .

---

---

● وقد يتخذ المرض النفسى صورة الاكتئاب التفاعلى ، وهو نوع من الحزن أو القنوط يزيد فى نسبته عن الحادثة أو الواقعة التى خيبت الرجاء وتطول مدة الحزن عن الفترة المعتادة وتتركز الأعراض فى الحزن وقلة النشاط وتناقص الاهتمام والعجز عن العمل وانخفاض الطمأنينة النفسية .

● وفى حالات أخرى يتخذ المرض النفسى شكل الاختلالات النفسية الفسيولوجية ويظهر فى صور جلدية مثل التهاب الجلد أو عضلية مثل التهاب المفاصل وأوجاع الظهر أو تنفسية مثل الربو والتهاب الجيوب الأنفية أو دورية مثل ضغط الدم والصداع النصفى أو الذبحة الصدرية أو الدموية مثل النزيف أو معوية معدية مثل قرحة المعدة والاثنا عشر أو تناسلية بولية مثل اضطرابات الحيض، وهكذا نرى أن المريض النفسى يتلون ويتشكل فى أعراض كثيرة .. وأنواع متعددة .

أما أزمة منتصف العمر . فلا تختلف ولا تتنوع أعراضها .. أعراضها واحدة واستجاباتها متشابهة ، انها لحظة توقف .. لحظة توتر .. اضطراب .



● **الفرق الثالث** بين الأزمة والمرض النفسى يتلخص فى أن المرض النفسى غالبا ما ينفجر نتيجة تعرض الانسان لضغوط أو مشكلات أو صعوبات يعجز عن مواجهتها ، وهى قد تظهر فجأة أو تكون لها مقدمات كالسحب التى تنذر بسقوط المطر .. فالفشل والرسوب من المشكلات التى تدفع بالطلاب إلى براثن المرض النفسى .. وموت أحد الأبوين أو فقدان السند من أسباب الاضطراب لدى الأبناء . والمشكلات الزوجية والمشاحنات والطلاق كلها وراء الذهاب إلى العيادة النفسية .. والكوارث المادية والاجتماعية كالحروب لها دور

---

أيضا في هذا الاتجاه . المشكلات كثيرة ولا حصر لها لكنك غالبا ما تجد وراء ظهور المرض النفسى سببا مباشرا .

**أما « أزمة منتصف العمر »** فلا سبب ولا يحزنون تسأل عما حدث فلا تجد إجابة شافية .. فصديقنا الذى نذرف الدموع لم تكن كلمات أمه هى السبب .. لقد قال

— طول عمرها بتقول الكلام ده .. اشمعنى المرة دى °

كان صادقا وهو يطرح أزمته ويعبر عن حيرته .

الحكاية إذن محيرة . الانسان يعيش حياة عادية مستقرة وطبيعية وناجحة .. ثم مرة واحدة يؤخذ على غرة .

— يتاخذ على خيانة

كما عبرت لى سيدة مثقفة وهى تصف أزمته .

● وهناك معيار آخر يميز ما بين المرض النفسى وأزمة منتصف العمر .. المريض النفسى يعرف انه مريض ، وانه غير طبيعى ، ان ذلك ليس جديدا عليه ويعيش فى صراع غريب .. هل يكشف عن توتره وقلقه ويطلب العلاج أم لا ؟ .. ويظل فى هذا الصراع فترة طويلة إذن فمعرفة المريض بمرضه النفسى علامة واضحة عليه .

أما الأزمة فتمر بالكثيرين دون ان يفطنوا إليها خاصة من غير المتعلمين . انها تمر فيضطربون ولكن لا يدرون سبب هذا الاضطراب ولا يرجعونه بصورة مباشرة لخلل فيهم . فالمريض النفسى يعجز بصورة أو بأخرى عن التكيف مع الآخرين . المجتمع .. والناس . والحياة . ويعى بأن عدم التكيف يرجع إلى سبب أساسى فيه . بينما من يمر بأزمة منتصف العمر فغالبا ما يفوت عليه ذلك .

تعب سفينتنا الحياة بصورة طبيعية ، الريح هادئة والمياه ساكنة

---

---

والبوصللة سليمة والاتجاه صحيح .. ثم فجأة تسقط كل هذه القناعات .. فلا السفينة تنتمى إلينا .. ولا الاتجاه هو ما تسعى إليه ونقف في مفترق الطرق غارقين في بحار الحيرة متسائلين .. كيف .. ولماذا .. وليس ثمة اجابة تشفى الغليل .



أزمة **منتصف العمر** ليست بحال من الأحوال مرضا نفسيا .. ليس لها تاريخ كالمرض النفسى .. ومظاهرها وأعراضها واحدة تقريبا .. وليس من الضروري أن يكون وراء حدوثها ضغوط أو أحداث أو مشكلات .. كما أن أصحابها غالبا يكونون متوافقين ومتكيفين مع من حولهم ..

وأكبر خطأ يمكن أن نقع فيه حين يطرقون علينا أبوابنا نحن المعالجين النفسيين طلبا لمساعدتهم أن نعتبرهم مرضى وأن نشخص اضطرابهم على أنه قلق . أو اكتئاب .. نحن في هذه الحالة نلقى بهم في بئر عميقة كلها مخاطر وأهوال ويجدر بنا أن نتأملهم جيدا وننصت إليهم بفهم عميق

ساعتها سوف تكون المساعدة مختلفة .. وطريق الخروج من هذه الأزمة سهلا وميسورا ان شاء الله ..





---

الفصل

الثالث

# الدرج ومنتصف العمر

---



---

رغم أن أزمة منتصف العمر في جوهرها  
واحدة .. الا أن ملامحها لدى الرجل  
تختلف عنها لدى المرأة .. وهذا  
يستدعي أن نفرّد فصلا خاصا للأزمة  
لدى كل منهما .. إن العوامل والظروف  
التي تشكل شخصية الرجل تختلف  
عنها لدى المرأة ، ولذلك فما يسعد المرأة  
ليس بالضرورة هو ما يسعد الرجل ..  
فبينما تعطى المرأة وزنا عاليا للمشاعر  
والعواطف والاستقرار الاسرى ..  
يعطى الرجل أهمية بالغة للعمل  
والمهنة التي يزاولها ومدى التوفيق  
الذي يحالفه .. وهكذا تتباين  
الطموحات وتختلف التوجهات .

واذا توقفنا امام ابعاد أزمة منتصف العمر لدى الرجل فسوف  
يتوقف بنا قطارنا امام عدد من المحطات الرئيسة التي لامفر من  
الوقوف عندها .



أول محطة هي مدى النجاح الذي حققه في الحياة والذي ينصب  
بالدرجة الأولى على عمله الذي يركز عليه .. ومهامه التي يمارسها  
سواء أكان موظفا .. ام طبييا .. مهندسا .. ام عاملا .. فلاحا أم  
أستاذ جامعة .. حرفيا أم فنانا .. والازمة ذات الصلة بالمهنة تكون  
قريبة من نهاية الطرفين .. النجاح الباهر أو الفشل الذريع .. فالنجاح

---

الباهر شأنه في ذلك شأن الفضل الذريع يثير التوتر ويفجر القلق العميق .. وكم لقيت رجالا وهم في عز ازمتهم يجلسون على عرش النجاح . كان الخوف يفتك بهم وكأن المستقبل يخبىء في طياته مخاطر لا قبل لهم بها ، فالخوف من الفضل ومن الاستمرار في مواصلة النجاح يفجر الازمة ويشعل نارها .



أعرف مديرا ناجحا في إحدى الشركات الاستثمارية التي كانت تقوم بصنع آلات التصوير وقد نجح صاحبنا باعتباره مديرا للمبيعات في ان يحقق ارقاما خيالية .. وكان دخله شهريا يفوق دخول من في عمره وفي موقعه اضعاف المرات .. كل شهر يجيء يحمل رقما أعلى .. ودخلا أكبر واعجابا متزايدا وتقديرا وشهادات وحفلات وهو يجري ويلهث .. وكلما التقت الشركة في اجتماعاتها الدورية كان هو النجم الساطع بلامنازع .. يدور بعينه ليسجل نظرات اعجاب من رؤسائه .. ونظرات الغيظ من زملائه ..

ثم بدأت الأزمة بتساؤلات راحت تدور في ذهنه :

— وأخرتها إيه ؟

— طيب لو الظروف الاقتصادية تغيرت وانخفضت المبيعات

حتعمل ايه ؟

— طيب لو ظهرت شركة ثانية وقدمت أجهزة بأسعار أقل وإمكانات

افضل حتروح فين ؟

— استمرت سلسلة التساؤلات ومعها غاضت الابتسامة وراح النوم

واضطرب القلب وهربت السعادة .

وبدا الذبول واضحا على الوجه والهالات السوداء حول العينين

وسقط في بحر الأزمة



---

أما الفشل وسوء الحظ خاصة عندما يجرى بنا العمر ونجد  
انفسنا فجأة وقد تخطينا الاربعين ولم نحقق مانرضى به .. فهو يفعل  
بنا نفس فعل النجاح الباهر وينتهى بنا كذلك الى نفس المصير .



مهندس منذ تخرج في كليته سارت به المقادير سيرا غريبا . عمل  
اول تخرجه بشركة للمقاولات وقضى بها حوالى سبع سنوات .  
ونتيجة لظروف صعبة مرت بها الشركة تم الاستغناء عنه .. بعد ذلك  
قرر السفر الى أحد البلاد العربية وعمل مندوبا بوحدة من الشركات .

ولكن لسوء الحظ جاء في وقت كانت سحب أزمة اقتصادية تبدو  
بوادرها على هذا البلد ومكث خمس سنوات دون ان يحقق استقرارا  
أو حتى مدخرات تبعث على الاطمئنان . وعاد مرة اخرى الى بلده وبدأ  
العمل من جديد في إحدى الشركات الخاصة كمهندس تنفيذى ورغم  
دخله المعقول الا أن موقعه كان بجوار المهندسين المتخرجين حديثا  
سواء بسواء ، رغم خبرة تتجاوز الاثنى عشر عاما .. واستمر في هذه  
الشركة أكثر من عشر سنوات أخرى ثم أغلقت الشركة أبوابها  
وصفت اعمالها . ووجد نفسه في السابعة والاربعين من عمره بلا  
عمل ولا تاريخ ولا استقرار وراح يمشى بخطوات متثاقلة في  
اتجاه الأزمة .



وتتعدد جوانب الأزمة تبعا لرؤية كل رجل لذاته وتقييمه لانجازاته  
ومدى قدرته على الاجابة على التساؤلات التى تطرح عليه .. فطموحاته  
وما تحقق منها والقيمة الفعلية لما تحقق تفتح ثغرة في جدار الأزمة ..  
ومخاوف الصحة والمرض خاصة إذا بدأ يعانى من بعض المتاعب  
الصحية .. أزمة قلبية .. ذبحة صدرية .. تضخم في الكبد .. تليف في

---

الرئتين .. سكر .. ضعف فى الابصار .. وهن عام يصيب الصحة ..  
وخوف يتضخم يوما بعد يوم .. وغالبا ما ينتهى إلى مواجهة الأزمة .



والعلاقات الزوجية غير المستقرة تدفع بنا نحو « هاوية الأزمة »  
فاضطراب العلاقة مع الزوجة فى ظروف لا يملك الزوج قرارا  
بالانفصال أو يقدر على تكاليفه قد تدفع به دفعا إلى الأزمة .



منذ بداية زواجه منها وهو يأمل ان تعقل وتنضج وتتغير .. ولكن  
يبدو أن عشمه فيها هو عشم ابليس فى الجنة .. فهى كل يوم تزداد  
حمقا وعنفا وعدوانا وغضباً رغم وجود ثلاثة أبناء نتاج سنوات  
الزواج التى تجاوزت العشرين سنة .

جاءنى وهو ينزف هما وحزنا بلا توقف :

— أصبحت لا تقدم لى الطعام .. لا تجلس معى على مائدة واحدة ..  
لا تذاكر لأولادها .. لا تهتم بشئونهم أو رعايتهم .. سليطة اللسان ..  
شوهت علاقاتى بأسرتى وبأهلها .. أنا فى هم ونكد من عشرين سنة ..  
معنديش مقدرة على تكاليف الطلاق وبرضه ميهونش على أولادى ..  
كنت راضى وبتحمل والمركب ماشية .. لكن ما أعرفش ليه من اسبوع  
مش طايق نفسى ودايما بفكر فى ايه الى رامينى على الذل ده . تقدر  
تخرجنى من الأزمة الى أنا فيها ؟



وزوج آخر .. من يوم ما تزوج وهو يلعب بديله .. علاقاته  
لا حصر لها .. أنواع وأشكال .. زميلات فى العمل .. صديقات زوجته ..  
جاراته .. قريباته .. بل ووصل الأمر به إلى التقاطهن من الشوارع  
ومواقف الأتوبيس والنواذى والفنادق .. ساعده على ذلك وسامته

---

ويسر حاله وانشغال زوجته بتربية الأولاد .. وفي آخر علاقة له وجد نفسه مواجهًا بامرأة لها نفس صفاته وظروفه وتوجهاته ونهمه وربما عدد العشاق .. واستيقظ على الأزمة وجاءني يطلب المعونة .



وجه آخر للأزمة .. كان في بداية شبابه وهو طالب في الجامعة إحدى القيادات الطلابية .. ليله ونهاره منشغل بقضايا الحرية والعدالة الاجتماعية .. تؤرقه أزمات البلد ، وتقلقه مشكلات الناس . كان لا يفكر في نفسه مكرسًا وقته وجهده للعمل العام .. وبعد تخرجه وجد مكانًا بارزًا في الحزب وعمل في إحدى الهيئات الهامة التي ضمنت له مكانة ودخلاً متميزين .. ومع اتساع سلطاته وتزايد إنجازاته بدأت تضيق دائرة العمل العام يوماً بعد يوم .. وراحت تتسع المكاسب الشخصية والمصالح الخاصة .. قدم خدماته لأسرته بما لم تكن تحلم به .. وحقق مكاسب لنفسه تفوق الخيال .. شقق وشاليهات وأراض ورصيد يتضخم وثراء يجيء وبجهد قليل حتى أصبح من الأثرياء .

وفي أحد الاجتماعات الحزبية وهو يتحدث عن الضمير العام الذي تشوه .. وعن انغلاق الناس على مصالحهم .. وعن أزمات مصر المعقدة التي تحتاج إلى طهارة وإيثار ممن يتصدون لمواجهتها .. وجد نفسه يواجه غولا يوشك على التهامه .. ويتهمة بالتزييف والنفاق والانتهازية .. وجد نفسه عارياً وكان يظن أنه لا يزال يسير في نفس الطريق .. وبصعوبة سمعت تهدج صوته في التليفون وهو يذكر اسمه ويطلب موعداً .



زميل آخر أعرفه حق المعرفة .. بدأ حياته اشتراكياً ودفع ثمن انتمائه للاشتراكية سنوات عديدة في السجن ثم خرج مناضلاً لم يتغير في دعوته من أجل الدفاع عن الكادحين .. عاد إلى زوجته وابنه

---

---

الذين تحملا عذاب سنوات طويلة بسبب سجنه وبعده عنهما وبعدهما عنه .

وبعد سنوات استطاع ان يحقق استقرارا في عمله .. واختلفت بنا الطرق عدة سنوات فلم يسعدنى لقاءه حتى سمعت من صديق مشترك لنا انه تزوج مرة أخرى .. وتغيرت حياته .. وترك منزله القديم في شبرا ليعيش في جاردن سیتی .. وأصبح انسانا آخر يسعى للسلطة وقد حقق بعضها عندما أصبح رئيسا لاحدى الهيئات .. وقال صديقنا المشترك في مكالمة خاطفة .. انه يريدنى أن أذهب إليه للقاء هذا الصديق الغائب عنى منذ فترة .. وعندما مضيت إليهما فرحا واقتربت منه لأعانقه هالنى ما رأيته .. وجه شاحب ونظرات كسيرة وأزمة تتجمع سحبها في عينيه وتتساقط دموعا غزيرة .



وقد تنتهى **أزمة منتصف العمر** بخلل غير مفهوم في السلوك وتناقض في التصرفات مما يجعل من حولنا يفغرون أفواههم دهشة مما طرأ علينا من تغير .



لا أنسى أسرة كاملة جاءتنى تطلب المساعدة .. زوجة فاضلة وأربعة أبناء .. ولدان يافعان وبنتان أنهتا تعليمهما وهما الآن في انتظار عمل مناسب وابن الحلال .  
عندما سألت .

— يا ترى إيه المشكلة ؟

أجابوا فى صوت واحد ..

— بابا . مش عارفين جرى له ايه ..

ورجت استفسر .. وراحوا يجيبون .. وكيل وزارة طوال حياته متمسك بالأخلاق العالية مواظب على الشعائر الدينية .. أدى فريضة الحج أكثر من مرة .. هادى .. قليل الكلام .. له طلبة مهيبة تجبر من



---

يقترب منه أن يعمل ألف حساب وحساباً له .. كان أولاده يفتخرون به في كل مكان مثال للأب الرفيق بأولاده الحريص على استقرار أسرته .. أبرز صفاته الوقار .. الوقار في الحديث .. في الملبس .. في السلوك والتصرفات ..

ومنذ فترة قريبة لاحظ أبنائه وزوجته بعض التغيرات التي لم يألفوها وبعض التصرفات التي لم يعتادوا عليها .. الملابس أخذت ألوانها الزاهية تكتسح في طريقها الألوان الهادئة .. الموضة بدأ يتحدث عن أهمية مسابرة لها .. الأغاني الشبابية الصاخبة أخذت مكاناً أكبر بين شرائط أم كلثوم وعبد الوهاب بل راحت تزيحها رويدا رويدا .. ولم يقتصر الأمر على الملابس والأغاني بل جاوز ذلك إلى أمور غير معقولة .. عيناه أصبحتا تتلصصان في نهم على المرات والعابرات .. بعض الألفاظ الجنسية الخارجة أصبحت تفلت منه أثناء الحديث .. باختصار أصبح الرجل المهيب موضع سخريّة سكان العمارة التي يقطنون بها والوزارة التي يعمل فيها ..

وجاءت الأسرة تتحدث عن أزمتها وتسعى لفهمها وقضيت زمنا أتاحور معهم عن أزمة منتصف العمر وكيف أن ما حدث لا يهم نموذج شائع ، وهى شكوى تقليدية نقرأها بانتظام في أبواب مشكلات القراء في الصحف والمجلات .



وفي هذا المجال أتذكر زوجة جاءتنى باكية تعلن عن مدى فجيعتها في زوجها ، رفيق العمر الذى تجاوز الخمسين وقد اكتشفت فجأة انه تزوج عليها فتاة لا تزيد على عمر ابنته إلا قليلا .. ثم أشارت إليه وكان يصحبها قائلة

— عايزاك تكشف عليه لأنه مش ممكن يكون اتصرف كدة وهو

عاقل

كان الرجل يبتسم في هدوء وان كانت ملامح وجهه تعكس قلقا

---

---

واضحاً .. واستأذنت زوجته ان أنفرد به قليلا ثم ترجع إلينا حينما  
أدعوها للرجوع .

وحين خرجت ساخطة بدأ يسترد أنفاسه كى يحاول أن يفسر  
اتهامات زوجته له بالجنون .  
قال .

— أصدقك القول اننى لا أعرف تفسيراً لما حدث .. لقد تم الزواج  
وكأنه قدر لا بد من نفاذه .. وسأحكى لك كل شىء من البداية ..  
وراح يسرد قصته فى تسلسل وترتيب .. منذ سنوات وهو يعيش  
حياة هادئة مستقرا فى عمله وأسرته وأصدقائه .. وعندما احتفلت  
أسرته ببلوغه الخمسين كان يعتقد انه وصل لقمة نجاحه وأقصى  
ما يتمناه .. الزوجة مخلصه ومحبة له ولأبنائها .. الأولاد موفقون فى  
حياتهم .. وهو قد حباه الله بالمركز الوظيفى الذى يحلم به وبالدخل  
الذى يكفيه ..

وعندما عينت سكرتيرة جديدة له من احدى خريجات الجامعة بدلا  
من سكرتيرته المسافرة لم تكن تزيد فى نظره على ابنته التى على وشك  
التخرج .. لكنها كانت تتسم بقدر من الجرأة وخفة الدم وراحت منذ  
اليوم الأول تعيد تنظيم حياته وتتدخل فى كل التفاصيل . الملابس  
وحجرة المكتب وسير العمل وماذا يشرب ومتى .. كل ذلك وهو  
يستجيب ويبدى امتنانه والحياة تدب فى أوصاله بقوة والمشاعر  
تسرى فى الأوردة والشرابين .. وصورتها لا تبرح خياله ليل نهار ..  
وهو يقاوم .. ويتجاهل .. والبنت كلما دخلت عليه أشعلت النار وكلما  
خرجت من عنده تزداد لهيبا واشتعالا .

وظل أربعة شهور كاملة يدور والأفكار تطن فيه طنين النحل حول  
الزهور .. لا يرى غير وجهها ولا يسعده إلا ابتسامتها .. ولا يستريح  
إلا فى وجودها .. وأخيرا لم يجد بدا من عرض الزواج عليها وأدهشه  
سرعة قبولها ..

---

---

ورحنا بعد ذلك معا نتأمل ما حدث وهو يطرح السؤال تلو السؤال :

— أليس من حقه أن يعيش ويمرح ويلهو ؟  
— أليس من حقه أن يستمتع بالصبا والجمال ؟  
— أليس الزواج رخصة شرعية ميسرة له فلماذا يمتنع عنها !  
وكلما اقتربنا من أزمة منتصف العمر ازداد وعيه وبانت له اجابات تساؤلاته في وضوح .. حتى تجمعت كل الخيوط في يده وتحدت كل الزوايا .. فإذا به يعترف ان زواجه كان نتيجة الوقوع في أزمة منتصف العمر ولم يكن نتاج احتياج حقيقى وانه قد تكشف له منذ الوهلة الأولى مدى اتساع الفجوة بينه وبين زوجته الجديدة .. هذه الفجوة التى تتنبأ بمدى صعوبة الاستمرار فى زواج لا يقف على أسس متينة من التوافق والتجانس والاكتمال ..



**أزمة منتصف العمر** ذات أوجه متعددة لدى الرجل .. هى أزمة الطموحات المهنية والاجتماعية .. أزمة النجاح والفشل .. أزمة صراعات العمل والدسائس والمكائد .. أزمة ركوب تيار العمل العام والسقوط فى إسار الانتهازية .. أزمة النضج الأخلاقى وصحوة الضمير .. وهى أولا وأخيرا .. رجل يعيد حساباته فى مختلف أوجه حياته فلا يرضى عنها ويطمع فى التغيير ..



---

الفصل

الرابع

# الحياة ومنتصف العمر

---



---

تتفاعل العوامل البيولوجية والنفسية  
والاجتماعية والبيئية في تجسيد أزمة  
منتصف العمر لدى المرأة في تركيبة  
فريدة .. ويؤدي هذا التفاعل إلى تعقيد  
للأزمة فيصبح وقعها أشد وطأة  
وأقسى ألما .. وأصعب تحملا . لذلك  
فمعاناة المرأة في أزمة منتصف العمر  
تحتاج إلى وعي وفهم كبيرين حتى  
يمكن أن تستبصر بجوانب هذه  
الأزمة لديها .

وغالبا ما تساعد الظروف في إبراز هذه الأزمة مبكرا عن الرجل ..  
فتدخل المرأة على مشارف هذه الأزمة قبل الرجل بخمس سنوات  
أو أكثر ..

وعندما تدخلها تسقط في براثنها وتضيع في متاهاتها وتشيع في كل  
جوانب حياتها ..

فبينما يعيش الرجل جانبا من حياته في أزمة ، نجد المرأة على  
النقيض من ذلك تغرق فيها من رأسها إلى أخمص قدميها . ولذلك  
فإنها تقع في محنة شديدة وتغوص فيها حتى أعماقها فتتلون حياتها  
كلها بها . وكما يشير « أريكسون » فإنها أزمة وجود وهوية معا ..  
ودخول العوامل البيولوجية حلبة السباق في هذه الأزمة يجعل لها  
إيقاعا خاصا يميز المرأة ويضعف من قدرتها على المواجهة .

ويخطئ الكثيرون عندما تشغلهم العوامل البيولوجية فقط  
يرجعون كل الأعراض والمتاعب إليها . فذلك تسطيح للأزمة لأنها  
كثيرا ما تستمر بعد انتهاء تأثير العوامل البيولوجية .

---

---

## سن اليأس

ولقد درج الأطباء على وصف جانب فقط من هذه الأزمة والذي أصبح معروفا بسن اليأس ، معتمدين على ما يحدث للمرأة من تغيرات بيولوجية تبرز في انقطاع الطمث وبعض التغيرات الهرمونية .. ويرجعون كل اضطراب يظهر في سلوك المرأة إلى ما حدث لها من خلل بيولوجي ويصبح الحل على أيديهم — خاصة المتخصصين في أمراض النساء منهم — في كيفية تعويض النقص الذي حدث بقائمة من الأدوية والأغذية التي تخفف من آثار هذا التغيير .

ولكن الأمر ليس مجرد تغيرات بيولوجية .. انه أبعد من ذلك وأعمق .. انها معادلة صعبة تتطلب التعرف على تفاعل العوامل الأربعة السابقة ، وتختلف نتيجة التفاعل وحجم كل عامل وتأثيره .

ولقد أوضحت دراسات كثيرة ان مجرد التغيرات البيولوجية وحدها لا تكفى لحدوث الأزمة خاصة عندما يتوافر للمرأة من المهام والأدوار ما يجعل مكانتها ترسخ داخل أسرتها ومجتمعها على السواء . فالمرأة الريفية تعبر التغيرات البيولوجية دون هموم تذكر .. وعندما ينقطع الطمث تكون قد تجاوزت دور الأنثى إلى دور الأم . أو دور الأم إلى دور الجدة .. صقلتها السنون وازدادت خبرة ونضجا ووعيا وأصبحت المرجع لبناتها المتزوجات وزوجات أبنائها ، تلعب دور القيادة بمهارة وفاعلية وتمر بها التغيرات البيولوجية دون معاناة .

وفي السنوات الأخيرة تبرز المجالات النسائية اهتماما مبالغا فيه حول أزمة سن اليأس .. منقبة في تفاصيل دقيقة .. نقص هرمون كذا .. أعراض انسحابية تتمثل في كذا ، ويصل الأمر بالكثير منها إلى تقديم وصفات دوائية وغذائية متوقفين عند هذا الحد سواء في تشخيصهم لأسباب المشكلة أو في عرضهم لأساليب علاجها .

الأمر أبعد من ذلك كما سوف يتبين لنا عندما نتجول على شاطئ



---

أزمة منتصف العمر لدى المرأة في جوانبها البيولوجية والنفسية والاجتماعية والبيئية .

## سيرة الجسم

تعطى المرأة وزنا كبيرا وأهمية بالغة لصورة الجسم لديها منذ الطفولة .. فالقوام الفتان والشعر الحريري والعيون الساحرة .. والوجه الخمرى والخدود التفاحى والجبين التاجى والخصر النحيل كل ذلك هو الحروف الاساسية فى بطاقتها .. تقدمها لمن حولها يقرأونها بإمعان ويعبرون عن فهمها بنظرات اعجابهم بهذا الجسم الجميل . وتظل المرأة طوال عمرها تلتقط هذه النظرات وتسجلها فى ذاكرتها تنبهر بكثرتها وتضيق وتتألم لندرتها أو غيابها . فهذا الجسد الذى تعتنى به عناية فائقة هو رمز أنوثتها وجوهر وجودها .

وما من امرأة إلا وتعرف مناطق القوة والابهار فى جسدها بكل تفاصيله « شعرها » فتحسن تصفيفه . « عيناها » فتركز الظلال عليهما لتبرز صفاءهما . « ابتسامتها » فتلونها بالأحمر الوردى لكى تشع دفئا واغراء وتفعل ذلك بكل اجزاء جسمها عرضا واهتماما « خلاصة هواية المرأة جسد » « مثير ملهم » .

فى دراسة حديثة اجراها المركز القومى للبحوث الاجتماعية حول « كيف يرى المصريون انفسهم » لم ير الرجل المصرى فى المرأة المصرية إلا جسدها « فكانت اعلى الصفات التى نالت أقصى التقديرات لديهم هى صفات « حلوة » « جميلة » « دلوعة » ولم يقف رجل واحد امام عقلها او دورها الاجتماعى بل كانت بالنسبة لهم مجرد « جسد » ولهذا فالمرأة عندها حق فى ان تنشغل بجسدها .

لكن الجسد مثل اشياء كثيرة يتغير بتغيير العمر .. انه ينمو ويتفتح فى مقتبل العمر ، ولكنه يبدأ فى الضمور . فى الاربعين او بعدها بقليل الشعر الاسود الذى كان كالليل اصبح يمتلىء بالنجوم فيبهت

---

---

سواده .. والقوام الذى كان غضا راحت تنسحب منه الحيوية وتكشف عن تجاعيد فى الوجه وتغضن فى الجلد وامتلأ بمحو الخطوط الجميلة ..

باختصار تكتشف المرأة أن جسدها قد خذلها .. ولم يعد سنداً يعتمد عليه . واختلال صورة الجسم لديها يفتح عليها ابواباً من الهم والغم ، وعليها بعد ذلك ان تعيدَ كتابة بطاقتها من جديد بحروف اخرى جديدة .. وتنجم الكثيرات من النساء فى الحصول على بطاقة جديدة .. بطاقة الامومة .. بطاقة العمل الناجح .. بطاقة الزوجة المخلصة المتفانية .. بطاقات كثيرة تعبر بها بسلام من هذه الازمة .. ازمة صحوة الجسم . وليست كل المراكب تنجو من الاعصار .. اعصار تغير صورة الجسم .. فغالبا ما يفرق بعضها غرقاً مريعاً .. اما بالاصرار بالتمسك بالجسد وابرار ما بقى من القليل منه وتصبح على افواه الرجال « المتصايبة » او بالاغراق فى اهماله وعدم العناية به فتصبح « أم قويق » وكلاهما تطرف فى الاستجابة وتعبير عن ازمة منتصف العمر .

## النتائج

وفى بعض الاحيان أثناء هذه التحولات التى تمر بالمرأة يقف بعض الرجال خلف الاشجار مخططين لوقوع فريسة فى الشبكة .. فحالة الخلل التى تعيشها المرأة خلال هذه المرحلة من العمر تجعل طاقاتها مشتتة وأفكارها مضطربة .. الانوثة تنسحب والهوية تضيع .. ويعى بعض الخبثاء من الرجال بأبعاد هذا الخلل ويتابعون صاحبه بعين الاهتمام .. وتبدأ المؤامرة .. هى تتخذ اشكالا عديدة ولكنها ذات مضمون واحد .. وهدف لا خلاف عليه .. فريسة مشتتة ضعيفة . ولا ينقصها حتى تقع الا أن يوضع فى طريقها شبكة .. ولكل امرأة شبكة تصلح لها ولا تصلح لغيرها .



---

هل احكى لكم عن بعض الشباك الغربية والتي عندما سمعت تفاصيلها كنت اهتز لما لأنين الفريسة عندما تطبق عليها الشباك سيدة فى الخامسة والاربعين من عمرها .. امامها يسكن طالب فى احدى الكليات ولم يتخرج بعد .. بدأ يحاصرها بنظرات الاعجاب وهى تقاوم وتصم اذنيها عن سماع كلماته .. وهو مثابر لا يمل .. وهى تستمع مرغمة للثناء الذى يغدقه عليها .. سبعة شهور كاملة وهى لاتلين وهو لا يكل .. واخيرا قالت لنفسها :

— اما اشوف اخرته ايه ..

وبدأت تستمع لكلمات الغزل وآهات الوله .. فى البداية بنظرات سخرية وعدم تصديق .. ثم تغير الامر واصبحت كلماته جزءا من حياتها وفقرة هامة من فقرات يومها ..

والصياد — رغم صغر عمره — يقترب بثبات والفريسة تضعف يوما بعد يوم .. وبدأت الخيوط تلتف حول رقبتها .. وبدأ الصعود الى الهاوية . اذا جاز لنا هذا الاستخدام .. نظرة راضية .. فابتسامة مرحبة .. فسلام .. فكلام .. فموعد .. فلقاء .. فعلاقة غير شرعية . ولما لم تحتل البعد عنه طلبت الطلاق .. وتزوجته مهية بمالها له سكنا مريحا وحياة لم يكن يحلم بها . وخلال ذلك هدمت بيتا كانت تحوطه السعادة .. وزوجا ضيع عمره فى الكفاح من اجل اسرته .. وابنا مازال يطلب العلم فى الجامعة .. وابنة فى نهاية المرحلة الثانوية .. كانت صدمتهم فى امهم قاسية والمهم مريعا وهى غارقة مع عريسها الصغير فى بحر من العسل ولما حقق الصياد اهدافه واكل وشبع من لحم الفريسة الطيب واراد ان يتخلص منها بعد ذلك افتعل معها خناقة حامية والقى عليها يمين الطلاق وتركها على قارعة الطريق بعد ان ضاع منها كل شىء ، الزوج المخلص والأبناء المحبون والحياة الهادئة الواعدة .. وجاءتنى وهى على وشك الانهيار .



أم اخرى .. جاءت مع ابنتها ، وهى احدى طالباتى ، تشكو من آلام

---

شديدة في المعدة تنغص عليها حياتها .. وخلال عدة جلسات بدأت تتكشف المأساة .. تعيش مع ابنها الذى تخرج حديثا في الجامعة وابنتها تلميذتى اما الزوج فيعمل في بلد خليجى حتى يوفر لهم حياة مريحة .. وبدأت قصتها مع الصياد .. الكوافير الذى كان يمدح جمالها ويجتهد ليبرز ماتبقى منه في أبهى صورة .. وفي البداية سار الامر سيرا عاديا .. غزل تلقاه طبيعيا خاصة انها كانت والحق مثيرة وناضجة .. وبدأت بفعل الحصار تتغير .. وشمل التغير كل جوانب حياتها .. ملابسها .. طريقة مكياجها .. طريقة كلامها .. حركات سيرها .. حتى عادت مراهقة صغيرة لاترك التليفون لحظة .. تتحدث في همس ووجنتاها محمرتان كما لو كانت لم تعرف الحب من قبل . وعاشت قصة حب طويلة مع الكوافير .. ولما اصابها الملل كعادة الاشياء غير الطبيعية .. بدأت قصة حب اخرى مع المحامى الذى يتولى قضاياهم .. وتغير الرجال ولم تتغير هى .. ولعل اهم ماقالته لى دون ان يطرف لها جفن :

انا مقدرش أعيش من غير حب وحين استبصرت عبر الجلسات انها تدفع ثمن رعونتها ألأما شديدة في المعدة .. قالت .  
— مش مهم .. كفاية انى أعيش حياتى .



وحكايات اخرى كثيرة كلها تدور حول ازمة منتصف العمر عند المرأة .. عندما يتغير الجسد وتشعر المرأة أن دنياها لم تعد هى الدنيا التى تعرفها .

## تَيْسُهُ نَاشَةُ

وفي ظل هذه الازمة قد يدفع الزوج بزوجته الى طريق الهاوية دون ان يدري .. فغياب الاهتمام بالزوجة في هذه المرحلة من العمر .. والانشغال خارج البيت .. وتركها وحيدة يعجل بالسقوط ولنتوقف امام جانب من جوانب ازمة منتصف العمر حين يتكشف للزوجة ان

---

زوجها مفتون بامرأة اخرى ولم تعد تثير اهتمامه او رغبته كما كانت من قبل .

مازلت اذكر وجهها الجميل ولامحها المريحة حين جلست أمامي وقالت :

- انا عايزة انتقم من زوجى .

ومضت تحكى قصتها معه .. زواج قام على حب اثمر ثلاثة ابناء كانت ترعاهم رعاية تفوق كل تصور .. كرسست حياتها كلها لزوجها ولأبنائها .. ويومها كله قائمة على خدمتهم من الصباح حتى سرقها النوم .. تستيقظ مبكرة لتعد إفطارهم وتوصل الاولاد للمدرسة وتعود بسرعة لتعد لهم طعام الغداء ثم ترجع لأخذهم بعد انتهاء الدراسة ثم تبدأ فى المذاكرة معهم حتى ينتهى كل واحد منهم من واجباته .. وتكون هى قد انهد حيلها فتخلد الى النوم .

اما الزوج فكان يعمل صباحا ومساء ويعود وهى فى سابع نومة وصدفة فى احدى الليالى استيقظت لتجده يهمس فى التليفون بكلمات غزل لإحدى زميلاته التى تعمل معه وانتظرت حتى انتهى من مكالمته وواجهته فلم يخجل او يرتدع .. بل اعلن انه حريما يفعل « واذا كان عجبك » وبدلا من المكالمات السرية اصبح يتلذذ بمكالمته امامها متفننا فى اغاظتها غير مقدر لمشاعرها .

وجاءتنى ساخطة غاضبة :

— قل لى هو عمل كده ليه .. هو فاهم انى كبرت وما بقتش جذابة .. طيب أوريه ازاي فيه ألف راجل يتمنانى .. ازاي أقدر أخونه مع اللى أنا عايزاه وقدام عينيه زى ما بيعمل .  
كانت على شفا حفرة أزمة منتصف العمر .. وحسنا فعلت بمجيئها قبل ان تسقط فيها .



---

وقصة أخرى .. كانت حياتها عادية كحياة آلاف  
الأسر المنهكة بتوفير احتياجاتها الأساسية  
وبتحقيق النجاح والاستقرار في رحلة الحياة .. ولم  
تكن تشكو أو تضيق من شيء ، البنت تخرجت في  
الجامعة بتفوق والولد أوشك ان يلحق بها والزوج  
يعمل ليل نهار ليوفر أسباب الحياة ..

وهي الأخرى لم تتوقف عن العمل صباحا في احدى الوزارات  
وبقية اليوم مع الأولاد .. وبدأت بوادر الأزمة حين تقدم للابنة عريس  
يطلب يدها ويرغب في اتمام الزواج في وقت قصير .. وبدأت المناقشات  
مع زوجها حول تجهيز البنت .. مناقشات هادئة أحيانا وحادة في  
معظم الأحيان .. ولسوء الحظ كان زوجي حين يغضب يتفوه بألفاظ  
قاسية تجرحها .. وكل يوم يتطور النقاش وينتهي بخناقة حامية تنام  
على إثرها مقرحة الجفون دامعة العينين . وراحت في عملها تقص على  
زميل لها بعضا من مشكلاتها العائلية .. وهو يستمع وإذا صمتت  
يدفعها لكي تفضفض عن همومها وآلامها وحزنها المكبوت .. مرة  
يواسيها بكلمات ناعمة دافئة .. ومرة يمسخ دموعها .. ومرة يربت  
عليها بحنان .. وكل مرة تزداد جرعة الحنان حتى أصبح من  
المستحيل أن تستغنى عنها .. ودلفت دون أن تشعر من الحنان إلى  
الحب ومن الحب .. إلى ..... وإلى وطأة أزمة منتصف العمر ..  
وكانت تردد كلما مضينا قدما في أعماق أزمتها !

— غصب عني .. ما لقتش الحنان غير عنده وده اللي أنا كنت  
محتاجاه .

---

## أزمتك تعود الحياة

ونعود للأبعاد الأربعة لأزمة منتصف العمر لدى المرأة .. البعد البيولوجى وما ينتج عنه من تحولات فى جسم المرأة .. والبعد النفسى وما يجسده من خوف من هجر الحبيب وغياب السند وانخفاض رصيد المعجبين .. والبعد الاجتماعى وما يتضمنه من أشكال التواصل وخريطة العلاقات وأهمية الدور الاجتماعى الذى تقوم به .. والبعد البيئى ويتمثل فى الظروف الاقتصادية المحيطة بالمرأة ومدى فقر البيئة أو غناها بالمشيرات التى تجعل المرأة تنشغل عما فى داخلها بالوقائع التى تحدث حولها .. غير أن هذه العوامل تتجسد فى قضية واحدة هى محور أزمة منتصف العمر عند المرأة وهى « الرجل محور حياة المرأة » .

المرأة لا تستطيع الحياة دون أن يكون هناك رجل فى حياتها تتحدث عنه وتنشغل به وتفكر فيه وتفخر به أمام صديقاتها . أذكر أن زميلة كانت لا تكف عن الحديث عن زوجها كلما جمعنا لقاء عن وسامته وذكائه ورقته من خلال كلامها عنه . وفى إحدى المناسبات الاجتماعية جمعتنا به الظروف فوجدناه انسانا آخر على نقيض ما كانت تتحدث به وكنت أتابع ما يدور فى ذهن زميلتنا ونحن نتحدث مع زوجها .. كان وجهها ممتعاً وأنفاسها مضطربة .. لقد كانت تتحدث عن رجل تتخيله ولم يكن يتطابق من قريب أو بعيد مع زوجها الحقيقى .. وكنت أقدر أزمتها وأعذرهما .. فالرجل محور حياة المرأة إن لم يكن له وجود فعلى صنعه فى خيالها على الصورة التى تتمناها . لهذا لابد ان تقدر أهمية وجود الرجل فى حياة المرأة ولا بد أن تتفهم سر أزمتها حين تشعر بخيبة أمل فيه .

---

هذه هي أبرز ملامح أزمة منتصف العمر عند المرأة .. جسد يتغير ويتجه إلى خذلانها .. ومعجبون يتناقصون يوما بعد يوم وظروف اجتماعية ترسخ وحدتها وتعمق حاجتها إلى رجل . وكما قلت في البداية معادلة صعبة وتركيبية فريدة تتفاعل فيها متغيرات كثيرة تفرز في النهاية امرأة مضطربة بعد أن كانت مستقرة .. خائفة بعد أن كانت آمنة .. تتخذ قراراتها في عجلة ولغير صالحها بعد أن كانت تحسن اتخاذ القرار المناسب لها ولغيرها .. ودون أن نجهد أنفسنا أو نطرح ما يعنّ لنا من أسئلة فإننا نستطيع أن نقرأ على ملامحها بيسر وسهولة أن هذه السيدة الجميلة .. قد دخلت منتصف العمر وسبحت في أزمته .





---

الفصل

الخامس

ثانياً،

يشمل التالى من شئك

---



---

ما أشد وجع الإنسان حين يتوقف مرة  
متسائلا :

— ترى ماهى نتيجة حصاد رحلة  
كفاحه ونضاله عبر هذه السنوات  
الطويلة ؟

وإذا به يصطدم باكتشافه أن كل ما  
انتهى إليه هو قبض الريح .  
ما أشد ألمك وألمى حين نعرق ونكدح من  
أجل أحبابنا ونتصور أننا نسير في  
الطريق الصحيح ، فإذا بنا وحدنا على  
الطريق وهم قد تسللوا واختاروا طرقا  
أخرى .

ما أقصى ان تصارع من أجل اعلاء قيم الحرية والخير ، وحين  
نراجع رصيدنا في بنك الأبناء والأصدقاء فلانجد غير الباطل والشر  
والخيانة . قد تكون مثل هذه الامور عادية لدى الكثيرين .. وقد تكون  
صدمة مدوية للبعض لا يستطيعون بعدها الوقوف على اقدامهم .. اما  
بعض النماذج المضيئة في حياتنا فتتجاوز هذه السقطات وتعلو على  
كل شىء حتى يتحقق الحلم بداخلها . فهى تصر وتثابر دون كلل  
أو ملل وهم على اقتناع انه لا يصح الا الصحيح . لذلك فالإصرار لديهم  
يولد اصرارا .. والمثابرة تفجر قوة دفع متجددة .. وتظل هذه الانطلاقة  
حتى ندلف إلى مرحلة منتصف العمر .. عندها تبدأ المراجعة ويبدأ  
الحساب .. عندها تروعا النتيجة وتذهلنا الخاتمة وتفجعنا النهايات  
.. لماذا لم نستمر في الكفاح .. في التفاؤل .. في الأمل .. في الإصرار في  
المثابرة .. لماذا خذلتنا اقدامنا وسقطنا في أول حفرة .. لماذا حدث هذا

---

التوقف .. الاجابة غاية في الوضوح . لقد فتحت لنا ازمة منتصف العمر ابوابها ولم يكن هناك بد من الدخول .

**ولأزمة منتصف العمر ابواب كثيرة .. وكل باب فوقه لافتة ..**  
واللافتات مختلفة ومتنوعة .. والجميع يدخلون عبر هذه الابواب .. ولكن معظمنا لا يرى هذه اللافتة ولا ينشغل بها .. قلة هم الذين يقفون .. ويقرأون بامعان وتأن .. دعنا نتوقف امام احدى اللافتات الهامة على احد الابواب المفتوحة والمكتوب عليها جملة صغيرة .. ولكنها شديدة العمق .. شديدة التعبير عن ازمة منتصف العمر .. الجملة باختصار هي .

### — « عندما يفتل العالم من حولك »

نعم لعلك فوجئت مثلى بهذا الخل . هذا العبث الذى يحدث من حولنا على الرغم من حسن النوايا وشرف المقصد ونقاء السريرة . وهذا الخل وذاك العبث اللذان لم نلتفت اليهما الا عندما قرعنا ابواب منتصف العمر وها نحن نقف امام احدى لافتاته .

### سنة انتانت

كان وجهه المتسامح وعيناه الحانيتان ونظراته التى تشيع الدفء تنفذ لكل القلوب بسهولة .. هو طبيب شهير واستاذ لامع واسهاماته العلمية بارزة في مجال تخصصه ووجهه مألوف لا يكاد يمر يوم الا ونلقاه على شاشة التلفزيون .

اتذكر اننى ما من مرة رافقته فيها في مكان ما الا التف حوله الناس مرحبين .. وهو يتلقى الاعجاب بمزيد من التواضع .. والحب بمزيد من الحب .. والاهتمام بمزيد من الاهتمام انه يدخل القلوب بلا استئذان ويجلس على عرشها بلا منافس وهو يستحق ذلك بجدارة فهو يمتلك من الصفات النبيلة التى قل ان تجتمع في شخص واحد .. فعله للخير لا حدود له .. عيادته المليئة بالمرضى معظمهم

---

بالمجان .. خدماته الاجتماعية واسهاماته في التنمية لا تتوقف .  
القوافل الطبية هو على راسها .. والمشروعات الصحية في معظم قرى  
مصر هو من ورائها ..

وكم قرية امضى فيها من ايام واسابيع منقطعا متفرغا لعلاج  
المرضى وتوعية الفلاحين .. وهو دائما شغلة نشاط يستيقظ في  
السادسة صباحا ليبدأ يومه بالقراءة ثم الاجتماعات والمحاضرات  
واللقاءات والبرامج الاناعية والتليفزيونية .. وعيادته مدرسة لكل  
الاطباء الجدد وغير الاطباء يتعلمون ويدرسون ويلتقون على حب  
مصر .. مصر المتجددة ابدا .

هذه هي ابرز ملامح استاذى وصديقى .. اما بقية الملامح فهي  
اكثر اشراقا .. انه يعمل منذ عودته من امريكا بعد ان قضى بها اكثر  
من عشر سنوات ليقدّم احداث الطرق في العلاج .. واصطفى زميلا له  
وجد فيه ما يبشر بالخير وانتقى تلاميذ تحسس بذرة واعده بداخلهم  
واخلى فيلته الانيقة ليجعلها مستشفى ومؤسسة تعليمية سرعان  
ما جذبت جماهير غفيرة من المتخصصين وغير المتخصصين . وكانت  
عائلته الكبيرة تضم اخته وامه واربعة من الاخوة الذكور معظمهم في  
مراكز مرموقة .. وتتكون أسرته الصغيرة من زوجته الاستاذة  
الجامعية وابن وابنة اذ ذلك في بداية مراحل التعليم .. هذا هو كل  
العالم الذى يحيط به وهو فى خضم هذا العالم ربان السفينة التى  
يقودها الى مرفأ الأمان ..

لم يكن يتوقف امام الفشل كثيرا وكما تعثر فى حصاة نحاها عن  
طريقه واستمر فى السير منتصب القامة مؤمنا بأهدافه واثقا من  
النجاح متسلحا بالتفاؤل مطمئنا الى حسن المصير .

وكنّت ملازما لخطاه منذ منتصف السبعينات وحتى الآن . وفى  
العام الماضى سافرت معارا للعمل بإحدى الجامعات العربية  
تلاحقنى كلماته .. ليتك لا تسافر.

---

---

وعندما عدت فى الاجازة الصيفية كان هو اول من سعيت الى سماع صوته فى التليفون . طلبته أولا فى العيادة فأخبرونى انه فى اجازة فلم اصدق فهو لا يتأخر ابدا عن مواعيده الثابتة ، وطلبته فى البيت فردت على زوجته بانه مريض فلم املك الا ان آخذ سيارتى وأمضى إليه .

كان يرقد على سريره وعندما تأملت ملامحه هالنى التغير الذى اصابه .. وجه شاحب وجسد هزيل .. أزمة قلبية مباغتة قالها فى همس وهو يمضى بنظراته بعيدا ..

وجلسنا طوال الليل هو يتحدث وأنا انصت فى ذهول وكلماته تدق فى اذنى كالطبل !

— خلاص .. يبدو بعد كل التعب ده مفيش امل فى شىء . وانطلق يقلب فى صفحات تاريخه منذ البداية .. الصديق الذى انتقاه وسلمه الفيلا التى يمتلكها وحولها الى مستشفى يحققان من خلاله احلامهما معا .. ضحك عليه واستولى على كل شىء وحقق من دخله الملايين واشترى فى نفس موقع المستشفى أراضى كثيرة ومع ذلك الثراء الفاحش لم يشبع ولم يكتف ، بل لم يرد له هذه الفيلا رغم معرفته بحاجته الشديدة لها .. وهو رغم كل هذا الخداع لا ينطق كلمة سيئة عنه ولم ينقطع مرة عن السؤال عنه او يفصم العلاقة التى تربطهما .

أما معظم تلاميذه الذين اصطفاهم وتفاعل بهم فكان المردود لا يكشف الا عن انتهازية وعلاقات مصلحة ذاتية زائلة .

وفى محيط الاسرة الصورة اكثر ايلاما واطلاما .. الاخوة طامعون فيه حتى اخوه الذى اشترك معه فى انشاء مركز طبى متقدم استحله لنفسه واستولى على كل شىء ، وأخته الوحيدة لا تلتقى بأحد الا وتسعى لتشويه صورته سلوكا وقولا .. ماذا تبقى له بعد ذلك ؟ . ابنه الذى سافر الى امريكا ليدرس ويحمله عبء مصروفاته الباهظة والذى انشغل بدنياه الجديدة ؟ أم ابنته التى تتخبط فى الدراسة ولم

---

---

يسطع حتى الآن ان يحصل على السابويه العامه رغم دحولها  
الامتحان عدة مرات .

قلت له : كل ذلك ليس بجديد .. وهى احداث شهدتها معك منذ  
البداية وانت تناضل منذ اكثر من عشرين عاما ورغم كثرة الطعنات  
فلم ارك يوما تتألم أو تهتز . ابتسم ابتسامته الصافية قائلا  
- يا اخى انت ناسى انى عديت الخمسين .

كان معلما حتى وهو فى اضعف اللحظات .. لقد ذكرنى بأزمة  
منتصف العمر التى وقف تحتها « عندما يختل العالم من حولك » لقد  
ضعفت قدرته على المقاومة وعندما تمعن فى كلماته الاخيرة وجدها  
ليست الاكلمات سليمان الحكيم . الكل باطل وقبض الريح .



أما عبير(\*) فلقد انكفأت على وجهها وهى تخطو عتبة باب  
منتصف العمر .. فى الثامنة والاربعين لا تزال ملامحها الجميلة تثير  
الاهتمام والاعجاب وتكشف عن انثى فاتنة لا تزال تأخذ بلب  
الجميع .

عندما بدأت حديثها معى قالت : هل تصدق اننى ادفع ثمن اخلاقى  
العالية وتمسكى بالقيم النبيلة ثمنا يكاد يكلفنى حياتى كلها هذه  
الأيام ٩

— هل تصدق اننى اكتشفت كم كنت غبية ولو كنت عملت زى  
الناس ما كانش بقى دا حالى .

وراحت تسرد قصتها منذ البداية .. قصة الصحوة التى جاءت  
متأخره .. جاءت وهى تقترب من الخمسين ..

فى اثناء دراستها الجامعية تعرفت على زميل لها وأحبته وحاربت

---

★ ليعذرني قارئى الكريم عندما يقرأ بعض الاسماء لمن جمعتنى بهم ازمة  
منتصف العمر حتى يتحقق مزيد من الالفة والتواصل . وهذه الاسماء لا تتشابه  
مع اسماء اصحابها الحقيقيين من قريب أو بعيد

---

---

العالم كله حتى يكلل حبهما بالزواج . هى من اسرة غنية تعيش فى فيلا فى مصر الجديدة وهو ابن رجل فقير يعيش فى حارة ضيقة من حوارى القلعة .. هى الابنة الوحيدة المدللة لأب مفتش عام فى وزارة التعليم وأم ثقافتها فرنسية ، وأخت لأخوين متفوقين فى الطب والهندسة . وهى فرد ضائع فى اسرة كثيرة العدد عائلها يعمل بائعا متجولا ويعيشون على هامش الحياة .. واصرت على ان يلتقى النقيضان وفرضت على ابياها ان يقبل زواجهما منه ويوفر لهما الشقة والاثاث ، وانتقل صاحبنا الى مصر الجديدة لبدأ حياة مختلفة لم يعرفها من قبل . ومنذ اليوم الاول وقفت معه الى جوار اسرته التى اعتبرتها منذ البداية امتدادا لأسرتها .

وقد عملت بإصرار على رفع مستوى اسرته وتغيير ظروفها إلى واقع افضل . اخذت اخته الصغرى لتقيم معهما وبدأت تراعى اخوته الذكور وتقدم لهم ما يحتاجون من تكاليف ونفقات والكل يشكر وهى تتمتع فى صوت خفيض سعيدة بما صاروا اليه من تغيير . وبدأت الحياة تصفوا اكثر ، والاحلام تصبح اكثر جمالا وبهاء . اخوته وفقوا فى دراساتهم وبدأوا بمعاونتها فى الحصول على وظائف طيبة . واخته التى تولت رعايتها سعت لتزويجها لزميل لها حدثته عن صفاتها وجمالها وسهلت له التعرف بها ومدحت له فى صفاتها حتى تقدم بطلب يدها .

أما زوجها حبيبها فكانت مساندتها له بلا حدود حتى اصبح بفضلها مديرا لامعا فى احدى الشركات الاستثمارية .. وكانت كلمات امها وابيها عن عيوب زوجها تدخل من اذن لتخرج من الاذن الاخرى : - خذى بالك دا عايش على قلوبك ، انتى سايباه على حل شعره ما بيجيش عندك الا علشان ينام .

- دا مش واخد باله من اولاده ولا مهتم بيهم .

- وا ... وا .... وا ..



---

وهى تسمع وتعرف عنه أكثر مما يقولون . تعرف انه معتمد عليها تماما فى كل شىء .. مرتبه الكبير لا يدفع منه مليما واحدا فى البيت .. ملابسه الغالية تشتريها له قبل ان يطلبها .. حتى عندما يمرض احد ابنائهما فى منتصف الليل يرفض مجرد مرافقتها للطبيب ويتركها تذهب به وحدها وهو منشغل بمشاهدة فيلم او شريط راقص على الفيديو .

وكانت تقول لنفسها . كفايه انى حبيته واخذته اب لأولادى . ومنذ عام فكرت فى ترك الوظيفة التى تشغلها باحدى الوزارات لتتفرغ لمشروع خاص . لقد زهقت من حياتها الوظيفية الروتينية التى لم تتغير منذ أكثر من خمسة وعشرين عاما .. كانت تراجع حياتها وتسعى لبداية جديدة مختلفة .

اخذت اجازة لمدة عام ترتب فيه افكارها وتدرس فيه مشروعها الجديد .. وبدأت تعيد النظر الى كل شىء وهالها ما انتهت اليه . زوجها له عالمه الخاص الذى لا تعرفه ، سهراته اليومية وعلاقاته النسائية التى بدأت تتكشف خيوطها عبر مراقبتها لمكالماته الهامسة التى لم تكن تشغلها من قبل . وصدمها بتهتكه وفجوره وأنانيته . وكان لابد من الصدام والمواجهة .. وكان موقفه منها مروعا .. تهجم عليها بألفاظه البذيئة بل ولم يتورع عن ضربها وقد فاجأها ذلك كله فإذا بها تنهار وتسقط دون أن يكلف نفسه عناء الاهتمام بها . وعندما جمعت أسرته .. أخوته الذين قاسمت برعايتهم ، وأخته التى احتضنتها حتى انتقلت من بيتها إلى عش الزوجية الذى لم تكن تحلم به . عندما جمعتهم إذا بهم يسمعونها مالم تكن تتوقعه بحال من الأحوال . وبدأت الأزمة تتجسد تحت اللافتة اللعينة .. عندما يختل العالم من حولك .



وأمضى معك متتبعا الواقفين تحت اللافتة فى انتظار ولوج أزمة

---

---

منتصف العمر . وألح معك ذا القامة الطويلة والجسد الرياضى المتين رغم تخطيه الخمسين بعامين .

منذ التحق بالعمل فى احدى الوزارات الهامة وهو نموذج مضىء ومبهر . عبقرية فذة لا تتكرر واخلاص لا يعادله اخلاص فى التفرغ لعمله . لم يكن يعرف غير العمل عبادة متسلحا بأخلاق عالية جعلته موضع التقدير والاعزاز ، وبدأ نجمه يسطع وتوات عليه الترقيات الاستثنائية تأكيدا لنجاحه وتفوقه وانجازاته التى أسهمت فى موضع السبق تفخر بما حققته عبر هذه السنين .

ولم يكن أمامه سوى خطوة واحدة لكى يكون على رأس المصلحة التى يرأسها .. وبدون مقدمات تم اختيار أحد الموظفين من المحاسبين ولم يكن هذا الموظف المحظوظ يمتلك أية مقومات تبرر هذا الاختيار ولم يكن أمام صديقنا إلا أحد أمرين !

— الاستسلام والعمل تحت رئاسته ، وهو من كان بالأمس يتلقى تعليماته .

— أو الاستقالة وخسارة كل شىء .

ولم يتردد لحظة وهو يكتب خطاب استقالته ويتجه إلى عيادتى ليحاورنى حول هذا العبث الذى يستشرى من حوله ويكشف عن خلل كبير .

وأعترف اننى عبر الجلسات التى استمرت حوالى العام لم التق بشخص واسع الاطلاع عميق الثقافة مخلصا لعمله ولوطنه كصديقنا هذا . وكانت روايته للافته التى جلس تحتها تتسم بالوعى والشمول . ولعلى أمل أن يتاح لى فى يوم ما أن أكتب قصته كاملة .. تلك القصة التى بهرتنى وأظن انها سوف تبهر الجميع .



لافتة .. « **عندما يقتل العالم من حولك** » تجسد أبعاد أزمة منتصف العمر فى صورة فريدة .. تكشف عن أزمة الانسان المنتصب

---

---

القائمة المتمسك بالمبادئ والأخلاق العالية عندما يطعن في الظهر  
طعنة خسيصة .

تكشف عن ألم المباغثة حين تعطى بلا حدود لإنسان بلا حساب  
وعندما تراجع نفسك متسائلا لمن قدمت كل ذلك .. تصدمك الإجابة  
لقد أضعت عمرك عند من لا يستحقون .

تكشف عن أزمة رحلة العمر التي افنيت فيها صحتك ووقتك وانت  
تظن ان رسالتك قد وصلت، لين ارسلتها لهم ، فاذا بك تعرف بعد فوات  
الاولان انك لم تكن تنادى احياء ، أو أنه لا حياة لمن تنادى .

العالم مليء بالاخطاء والخطايا .. ولكننا لانلتفت لذلك غالبا إلا في  
منتصف العمر .. في مرحلة الحساب . وتحديد المكاسب والخسائر . في  
لحظة توقف لتتظر خلفك وحولك قبل ان تواصل المسير في الطريق :  
- أكان لابد ان تقف ؟ ..

- أكان لابد ان تتأمل عالمك الذي تعيشه ؟ .

- أكان لابد ان تراجع حسابات المكسب والخسارة ، الفشل  
والنجاح ؟

- أكان لابد أن تقيم جهودك وعملك وقيمك ومبادئك ؟

ألم اقل انه لم يكن لك الخيار .. وانك مضطر بحكم وعيك وثقافتك  
ونظرتك العميقة .. وقبل ذلك كله وبعد ذلك كله بحكم دخولك  
منتصف العمر . وعندما طرقت الباب كانت في استقبالك الأزمة ..  
أزمة اختلال العالم من حولك .. أزمة العبث والتدهور .. أزمة الكل  
باطل وقبض الريح .





---

الفصل

السادس

إشتم يتراپتن شش

---



---

عندما وقف رئيس لجنة المناقشة  
ليعلن بصوته الجمهورى حصولها على  
درجة الدكتوراه فى الآداب بمرتبة  
الشرف الأولى انفلتت منها نظرة عجل  
تتجه إليه .. زوجها كمال .. كان يجلس  
منكمشابين المستمعين ملامحه باهتة  
وملابسه كعادته تكشف عن ذوق  
سقيم ونظرات عينيه مترددة غير  
مستقرة مهزوزة .. لحظتها تمنى لو أن  
الأرض انشقت وبلعته واختفى من  
عالمها الذى شيدته بجهدا المستميت  
عبر سنــــــــــــــــوات طويلة من المثابرة  
والكفاح.

وعادت مرة اخرى لواقعها الجديد .. اليوم تضع اقدامها على عتبة  
الجامعة استاذة ومعلمة .. سوف ينظر اليها الكل باحترام وتقدير  
واعجاب .. علم غزير .. وشخصية قوية .. وكفاح صلب .. وأقدام  
تمضى للامام دائما ولا تتراجع .

وهاهم حولها .. تلاميذها الذين تدرس لهم .. وزملاؤها الذين  
لا يكفون عن الثناء عليها .. واساتذتها الذين يفخرون بأنها تتلمذت على  
أيديهم .

وعادت تتأمل الوجوه من حولها .. وجوه لها ملامح واضحة  
ونظرات نافذة .. الايادى تشد على أيديها وعبارات التهنئة تنهال عليها :  
- مبروك يادكتور .. مبروك .

---

- عقبال الاستاذية .

- احنا عاملين حفلة صغيرة علشان نحتفى بيكى .

وتمر الدقائق تبحث عنه فلا تجده بين من يلتفون حولها .. زوجها  
ابو ابنها الذى على وشك الانتهاء من الجامعة وابنتها التى على وشك  
دخولها .

وينتهى الاحتفاء بها فتمضى مع اسرتها عائدة الى البيت بعد عناء  
يوم طويل .. وتدخل شقتها فلا تجده ايضا وان كان ذلك لم يفاجئها ،  
ففى مثل هذا الوقت يكون مستغرقا فى لعب الطاولة وتدخين الشيشه ،  
والقاء النكت البذيئة ونشر التعليقات على المرات من امام المقهى .. هذا  
هو زوجها .

نعم .. زوجها الذى بهرما عندما التقت به لأول مرة .. تذكر  
تفاصيل ذلك اليوم لانها محفورة فى ذاكرتها كرسوم الفراغة على  
جدران معابدهم .

كانت فى الثانوية العامة .. وطلبت مدرسا لمساعدتها فى استيعاب  
اللغة الانجليزية التى تجد مشقة بالغة فى فهمها وجىء إليها به .. فى  
الخامسة والثلاثين ، عمره ضعف عمرها .. ريفى طيب القلب هادىء  
خجول .. ولا تدرى لماذا استيقظت الانثى لديها عندما رأته لأول مرة  
هذا هو فارسها الذى تنتظره .. خريج كلية الآداب التى تحبها ..  
ومتخصص فى مجال يمنح صاحبة الشعور بالتفوق والخيلاء .

وسارت علاقتها فى طريق لم تكن تتخيل ان تمضى فيه بهذا اليسر  
والسهولة .. فبعد شهرين استطاعت ان تثير اهتمامه وتشغل باله ..  
وبعد خمسة شهور تقدم لخطبتها ورحبت به أسرتها الفقيرة .. وبعد  
الامتحان كان الفرح والزفاف وعش الزوجية .

وتوالت أفراحها .. فجاءت نتيجة الامتحان مذهلة لها .. تفوق غير



---

متوقع .. الأولى على مدرستها والعاشرة على الجميع .. واختارت كلية الآداب دون تردد .. وقسم اللغة الانجليزية من غير تفكير ..

وانطلقت في طريقها متفوقة .. لامعة .. متألفة .. وخلال دراستها الجامعية راحت شخصيتها تنضج على نار هادئة وسقطت قناعات كثيرة من حساباتها .. وأول هذه القناعات التى سقطت .. زوجها .. لم يعد الرجل الذى يثير فيها مشاعر الحب والانبهار بعد أن تكشف لها عالم جديد مليء بنماذج أخرى أكثر تفوقا وأكثر امتلاء وبروزا .. مثل استاذها ذلك الاسم الشهير سواء على مستوى التخصص أو على الساحة الثقافية للمجتمع .. الملتزم أبدا .. الأنيق دوما .. المثابر بلا حدود .. القوى بلا تراجع .. هذا هو النموذج الذى دخل قلبها وأزاح كمال من مكانه ..

استاذها هو الذى أشعل فى داخلها نار الاصرار والعزيمة واستشرف المستقبل .. لقد شكل فى داخلها ملامح نجمة مبهرة وعالمه مبدعة وكأنها كانت على قدر معه فمضت معه من نجاح إلى نجاح ، ومن انجاز إلى انجاز .. فهى الأولى دائما .. معيدة .. فمدرسة مساعدة وها هى ذى ترتقى سلمة أخرى بعد حصولها على الدكتوراه .

— ترى أين كمال من كل هذا ؟

تراجع .. لم يعد يقوى على السير بجوارها .. اقصد لم يقو على الهرولة والجري فلم يسر مثل الآخرين .. تكشف عجزه وبان ضعفه .

بمجرد ان عينت معيدة وبدأ دخلها يزداد يوما بعد يوم وهو يعتمد عليها تماما . هى التى تشتري له السجائر حتى يدخنها معها وهى التى تشتري ملابسه وتدفع له مصروفات البيت .. ولما ازداد الدخل اشترت سيارة وأدخلت الأولاد مدارس خاصة ذات مصروفات باهظة .. وهو يأخذ ولا يعطى .. ينتظر ولا يبادر ، وعندما أراد أن يعبر عن مشاركته لها دخل المطبخ وقام بكل ماكانت تقوم به كزوجة فأصبح

---

هو الذى يعد الطعام ويغسل الملابس وينظف الشقة ويشترى الخضار .. وهى تخرج طول النهار سعيًا وراء المعرفة والرزق فإذا عادت جلس تحت أقدامها ينظر لها فى اعجاب وتبجيل . لقد انقلبت الآية رأسًا على عقب .

وراحت هى تتقدم وهو فى مكانه لا يتحرك .. لا .. بل راح يتدحرج إلى الخلف .. يتراجع .. راح يضيع وقته ما بين المدرسة وإعداد شئون البيت والمقهى .. وبدأ تراجعهُ يتخذ صورة مزرية .. كلما احتاج إلى نقود ولم تعطه إياها . مضى إلى زملائها فى الجامعة ليقترض منهم . أو إلى أزواج اخواتها أو أقربائها لم يترك أحدا من معارفها إلا ومد يده له .

كان دائما يقترض باسمها .. وكأنه لا يجد وسيلة لتشويه صورتها إلا بهذه الطريقة .. الدكتوراة باعتانى ليك عشان محتاجة ألف جنيه .. وعندما تدخل النقود جيبه تذوب إلى الأبد .. وتفاجأ هى بهذه الديون وتغضب وتلومه وتزجره ثم تدفع فى النهاية .

وكانت الأيام تخبىء لها مصيبة أخرى مع هذا الزوج الباهت .. مصيبة لم تكن فى الحسبان ولكنها زلزلت حياتها وقلبته رأسًا على عقب .. وأتذكر انها عندما بدأت تحكى لى عن هذه الكارثة كانت تحمل فى يدها مجموعة من الصور والوثائق والخطابات حتى أصدقها فهى أغرب من الخيال كانت هذه الكارثة .. تسمى محمد نبيل .

كان دخوله فى حياتها مفاجئًا ومروعًا هز كيانه واستقرارها وأمنها .

ولنبداً قصته معها من البداية .. شاب فى الخامسة والعشرين وهى فى ذلك الوقت تكبره بعشر سنوات على الأقل .. صديق لابن اختها .. مفتول العضلات ذو بنية رياضية قوية .. إلى جانب أنه ثرى يمتلك عزبة وعمارة ويعيش حياته لاهيا منطلقا . تتذكر عندما التقت به لأول

---

---

مرة في النادي التي تعودت ان تسترخى فيه قليلا من همومها والتي أصبحت عضوا مرموقا فيه ..

ترى ماذا يريد منى هذا المجنون .. انه يكاد يلتهمنى بعينه .. وعندما عادت إلى البيت جرت إلى حجرتها لتخلع ثيابها وتنظر إلى جسدها .. جسدها الذي نسيته في خضم انشغالها بالدراسة ورحلة التفوق والمعاناة ..

ودعنى عند هذه النقطة أصفها لك بعيني رجل حتى لا تظن انها مبالغ .. انثى بيضاء ذات شعر ناعم غزير وأسود ووجه مدور تذكرك بالمهرة البيضاء .. جسد مخروطى بمقاييس مثالية . ورشاقة في الحركة كرشاقة راقصات الباليه ونعومة فائقة سواء في ملمس يدها أو فيما تبدو عليه بشرتها البيضاء .. أصابع رقيقة وساقان تحفتان عندما تضع رجلا على رجل لابد أن ثمة شيئا سوف يهتز فيك .. أو ربما كما عبر نزار قباني .. تزلزل روحى من أركانها .. ولقد زلزلت هى محمد نبيل ويبدو انه ليس وراء الزلازل سوى الخراب .

قالت لى فى همس ' لم أكن أسمح لأنوثتى ان ترفع صوتها مرة .. كنت أخفى كنوزى الأنثوية فى ثيابى المحتشمة وصوتى القوى وانشغالى بالدراسة والبحث العلمى . ولعلك لا تصدق ان زوجى عندما كان يحاصرنى متوسلا راجيا أن أسمح له بامتلاكى كنت أترك نفسى له متفرجة عليه .. كنت ساعتها أسرح فى رجل آخر .. استاذى ذى القامة السامقة والشخصية المبهرة والاسم الرنان .

ونمضى بقصتها مع محمد نبيل إلى النهاية .. فى اليوم التالى وهى تلقى محاضرتها لطلاب السنة الرابعة كان يجلس فى الصفوف الأولى وعندما لمحته لم تهتم وتجاهلته .. وفى نهاية اليوم كان يسير خلفها بسيارته خطوة خطوة .. وقالت لنفسها . بكرة يزهد ويمشى لما ما يلاقيش استجابة .

وفى اليوم الثالث ذهلت حين وجدته فى بيتها مع زوجها كمال

---

---

يلعبان الورق وكأنهما أصدقاء منذ زمن .. وبدأ يتردد على البيت وهي لا تبدى اهتماما وتقضى معظم الوقت في وجوده حبيسة غرفتها .. وعندما أصبح ملازما للبيت نبهت زوجها فلم يهتم .. وراح محمد نبيل يطاردها صباحا ومساء لا يكل ولا يمل من البيت للجامعة ومن الجامعة للنادى ومن النادى للبيت وهي تزجره مرة وتعنفه أخرى حتى ضاقت بالأمر .

واشتكت منه لطوب الأرض .. لوالدته فلم تفعل شيئا .. لحرس الجامعة الذى اكتفى بأخذ تعهد عليه وهددوه بالفصل .. لمباحث أمن الدولة حيث أجرت معه تحقيقا .. ولقسم الشرطة التابعة له فاكتفوا بتوقيعه على محضر .. وهو لايهتم ولايرتدع .

وجاءت النجدة من السماء .. حيث لا مهرب من الله إلا إليه . طلبتها إحدى الجامعات العربية للتدريس بها .. ووجدت في السفر فرصة خلاص لا تتكرر .. وفي سرية تامة أنهت اجراءات سفرها وحملت معها ابنها وابنتها ومضت في هدوء .. ولأول مرة منذ سنة تنام ملء عيونها فلا تفزع من كابوس وتجلس في هدوء حيث الأمان والبعد عن أولئك الذين صدمت فيهم صدمة أليمة . وبمجرد وصولها أرسلت له ورقة الطلاق موكلة محامياها لكي يفض الاشتباك ويخرج عن حياتها ذلك الكابوس الذى كان يجثم على صدرها .

ولم تكن اجراءات انفصالها عن محمد نبيل سهلة فقد مكثت سنتين كاملتين لا تستطيع العودة بأولادها خوفا من بطشه . وفي هذا البلد الخليجي راحت تستعيد هدوءها وتعيد النظر إلى حياتها وترجع مرة أخرى إلى مستواها العلمى الذى اهتز وإلى روح المثابرة والكفاح وانشغلت بتربية ابنها وابنتها وتوفير مسكن يليق بها وبهما ولكنها وهى تتجاوز الخامسة والأربعين وقد عادت حياتها إلى الصورة التى تحبها .. كانت مستغرقة في حزن عميق .. حزن ألقى بظلاله الكثيبة على وجهها الجميل .

---

---

سألتنى بعد ما قصت على قصتها الطويلة :  
— ما سر أزمى الآن .. كل ما حكيتك لك كان وانتهى .. قلت لها  
وعلى وجهها ترسم علامات الدهشة .  
— كنت تسبقين من معك .. أنت تمضين وهم يسرون فى الاتجاه  
المضاد .. لقد كانوا يتراجعون خلفك .



هذه لافتة أخرى من لافتات أزمة منتصف العمر . فعندما نمتلك  
الاصرار وروح المثابرة ونصر على السير فى الطريق الذى اخترناه  
ونقطع مراحل مرحلة مرحلة ، ننسى ان من كان معنا فى بداية الطريق  
لم يعد معنا فى نهايته . لقد خذلقته قدماء فلم يكمل المسير .. وحين  
نتوقف لنبحث عن الآخرين أولئك الذين نحبه ونطمئن إليهم .. إذا  
بهم على مسافة بعيدة لا نستطيع معها أن نرجع إليهم ولا يملكون هم  
القوة ليمضوا إلينا ..

ونسأل : لماذا يتراجعون ويجيء الألم وتجىء المعاناة وتجىء أزمة  
منتصف العمر .

وقد يرد سائل آخر : لماذا لا نبحث عن غيرهم . الذنب ليس ذنبنا  
فلماذا نتعذب من أجلهم ؟

و حين نفكر فاننا نجيب . اننا لا نستطيع تغيير أحبابنا بسهولة كما  
نغير ثيابنا .. فالارتباط العاطفى يظل قائما معهم والتفكير لعقولنا  
يقف ضدهم .. ونتمزق نحن ما بين العقل والعاطفة .. نحبههم ..  
ولكنهم لم يعودوا صالحين للارتباط بنا .. أصبحنا فى واد وهم فى واد  
آخر وقد انهدم ما بيننا من جسور .. وليس من السهل إيجاد البديل ..  
لقد حاولت صاحبتنا بطة قصتنا هذه البحث عن رجل تحتفى فى  
ظله فأحرقها وهج الشمس .. كل واحد كان يقترب منها كانت لديه

---

مطامعه وأهدافه .. كل من يعرف انها مطلقة وتقيم وحدها إلا واحتال لكى يبيثها مشاعره وحببه الذى انبثق فجأة . حكى لى عن لواء شرطة جاورته مرة فى الطائرة من القاهرة حتى محل عملها وما ان وصلت البيت حتى كان جرس تليفونها يدق معلنا إياها حبه ورغبته الشديدة فى الزواج منها .. وكانت على يقين ان تلك المشاعر زائفة وانها تقترب من زير نساء يسعى لايقاعها فى شبابه . وخلال تلك السنوات الأربع التى قضتها فى ذلك البلد لم توفق فى العثور على رجل ينهى وحدتها .. رغم انها كانت تدعو ربها فى صلاتها وقيامها ان يهيىء لها من يعوضها عن معاناتها القاسية ويحقق لها بعض أحلامها .

وعندما عادت إلى القاهرة وطرقت باب عيادتي كانت ملامح أزمة منتصف العمر جليلة فى نظراتها الحائرة ووجهها المتألم وكلماتها المحبطة .

وأثناء جلسائنا التى استمرت ما يقرب من عام كامل راحت تكشف عن أحزانها وطموحاتها .. راحت تلتفت إلى جوهر أزمته يوما بعد يوم .. وعندما استطاعت أن تقف على أرض صلبة عازمة على أن تمضى فى طريق البحث عن رفيق لا يتراجع خلفها وحبیب لديه القدرة على أن يمضى معها ويشاركها رحلتها ويقاسمها حياتها .. ساعتها فقط كان وجهها يشع بهاء صافيا رائقا كمياء بحيرة عذبة .. وكانت نظرات عينها تشيع حنانا ورضا وإصرارا .. وكان جسدها الفاتن منسجما لأول مرة مع شخصية الأستاذة العالمة .. كانت مزيجا فريدا من الأنثى الفاتنة والعالمة المبهرة ..

لقد نجحنا معا فى تحقيق مصالحة خاصة بين الأنثى والأستاذ .. ومضت فى طريقها تعمل بهمة فى تربية أبنائها وفى تدعيم مكانتها العلمية بالجامعة وتعيش على أمل أن يطرق بابها رجل آخر غير الذين بدأت معهم حياتها . رجل يمتلك القدرة على ان يستوعب طموحها ويسعد به . ويقدر نقاء سريرتها ويتطهر فى مياها العذبة ويسعد

---

---

بأنوثتها ويفترف من كنوزها الثرية ، تلك الأنوثة التي تروى الظمأ  
وتشبع الجائع وتفيض على الجميع .  
لعلك تعذرني قارئ العزيز عندما كرست هذا الفصل كله لها ..  
فهى نموذج لا يتكرر لأزمة منتصف العمر حين يفجرها تراجع  
الأحباب من خلفك فيفجعك عجزهم ويسوؤك عدم لحاقهم بك ويعز  
عليك اهدار ما حققته وهدم ما بنيته حتى تنكص راجعا إليهم فتقع  
بين فكي كماشة قاسية .. اعنى أزمة منتصف العمر .







---

الفصل

السابع

حين يثبت السن

---



---

جاء رنين جرس التليفون متصلا على  
غير العادة أعقبته كلمات بالإنجليزية :  
— مكالمة لك من هولندا .

وحين بدأت ألملم ما يصل إلى أذنى  
كانت عباراتها القادمة من بعيد :  
— أنت لا تعرفنى . اسمى رجاء ..  
سأصل إلى القاهرة غدا ، هل يمكن أن  
أحدد موعدا عاجلا لى معك بعد غد ؟

رحت أتفحص ملامحها حين جلست أمامى .. كانت ممثلة إلى  
حد ما ، تعكس ملامح وجهها صورة امرأة حادة عركت الحياة جيدا  
وان كان جسدها ينبض بالأنوثة ويضج بالحياة . جلست أستمع  
ثلاث ساعات متصلة لرحلة طويلة تستحق أن تسجل كنموذج مجسد  
لأزمة منتصف العمر تحت لافتة أخرى من اللافتات العديدة التى  
وقفنا تحتها ..



هى الابنة الوحيدة لأسرة تتكون من خمسة أفراد على رأسها  
والدها الذى كان يعمل مديرا بالتعليم وأمها ربة بيت متفرغة لرعاية  
أولادها وبقية الأسرة تشملها هى وولدين غيرها .  
كانت هى آخر العنقود وانصب اهتمام الجميع عليها ، الأب والأم  
والأخوين جميعا .. ورغم هذا الاهتمام وهذه الرعاية بل وهذا التدليل  
عبرت مراحل تعليمها جميعا كلها بنجاح حتى تخرجت فى إحدى  
كليات التربية وبعد تخرجها بقليل تقدم لها عريس مناسب يعمل فى  
إدارة العلاقات العامة بإحدى المؤسسات وشده إليها أناقته وحلو  
حديثه فقبلت زواجه على الفور وعاشت سبع سنوات تنهل من الحب

---

والسعادة مع زوجها وخلال هذه السنوات كانت رعاية أبيها وأمها ترسخ من سعادتها واستقرارها وان كان ثمة شيء وحيد هو الذى ينغص عليها سعادتها وان لم تكن تتوقف أمامه طويلا .. كان ذلك عدم انجابها طوال هذه السنين .

ولم يكن يبدو على زوجها أى ضيق أو تعاسة .. بل دائما كان يهون عليها الأمر حتى تناست هذا الموضوع وألقته وراء ظهرها .  
وفجأة وعلى غير توقع وجدت زوجها يتخلى عنها ويعزل ذلك بعدم الانجاب وبرغبته الملحة فى ولد يملأ عليه حياته .. كانت المفاجأة قاسية فلقد وثقت فيه ثقة لا يمكن أن تهتز وشعور بالأمان جعلها تغمض عينيها فى استرخاء .

ورغم قسوة الصدمة استطاعت بمساعدة أبيها أن تجتازها بل ولم يمض شهران إلا وجاءها الفرج فى صورة عقد للتدريس بإحدى دول الخليج وهناك قضت خمس سنوات راضية بحياتها منشغلة عن الزواج فلقد كانت تعلم انها لم تنجب وتعى مدى حاجة الرجال للأبناء .

وفى إحدى الأجازات الصيفية تقدم لها أخو صديقتها المقربة إليها وبالحاح متصل قبلت أن تجلس معه فوجدته شابا متدينا وسعدت عندما أخبرها أنه يحبها منذ أن كانت طالبة ولما لم يكن لديه ما يكفيه للتقدم إليها هاجر إلى هولندا حتى استطاع أن يحصل على الجنسية وعلى عمل ثابت ودخل معقول وعندها كان يدعو ربه أن ييسر له زواجها منه خاصة انه كان يعرف بتفاصيل كل الأزمات التى مرت بها ويتابع أخبارها بانتظام .

ودعاها لمشاركته فى حياة جديدة فى مهجره البعيد وطمأنها أنه يعرف حكاية عدم الانجاب وهو موضوع لا يمثل لديه أية أهمية وكل ما يتمناه ان يضم بين ذراعيه من عاش يحبها دون أن تدرى أكثر من سبعة عشر عاما ولم يفكر لحظة واحدة فى الاقتران بغيرها . وحين

---

---

خلت بنفسها كانت كل المؤشرات تبعث على الاطمئنان .  
وبعد زفافها إليه مضت معه إلى هولندا وبمجرد وصولها سعت إلى  
عمل ووفقت في الحصول على وظيفة مدرسة في مدرسة لتعليم العربية  
للهولنديين ذات راتب مجز بما جعلها تبدأ حياتها معه مستقرة إلى حد  
ما . وحين يجيء الصيف كانت تعود إلى القاهرة لتقضيه بين  
أحضان أبيها وأمها وتنهل من حبهما ثم تعاود رحلة المهجر من  
جديد .

ومضت بهما الحياة وليس ثمة ما يقلق غير ما لاحظته على زوجها  
من استغراق في التدين يتزايد يوما بعد يوم وفي اصراره على قضاء  
معظم وقت فراغه في المسجد البعيد  
وبدأت الأمور تتدهور وتسوء علاقتها بزوجها بعد أن انقطع عن  
عمله بحجة التفرغ للعبادة .. وراح يكثر من المبيت في المسجد تحت  
دعوى الاعتكاف ثم فاجأها ذات يوم بعزمه على السفر مع رفاقه إلى  
باكستان استجابة لداعى الجهاد . وغاب عنها عاما كاملا عاد بعده  
رافضا العودة إلى العمل متفرغا للجهاد والتبشير مكتفيا بما تقدمه  
الدولة من اعانات للعاطلين .

ولم يكن ثمة مفر من أن تنفصل عنه وتطلب الطلاق بعد ما لم يعد  
له وجود فعلى في حياتها وعرض استقرارها وأمنها لمخاطر لم تكن في  
الحسبان ..

واستقلت في سكن منفصل عازمة على أن تعالج ما أصابها من  
جراح بالغة العمق . وفي ظل هذا أتاها من ينعى لها أباه وأمه في أقل  
من خمسة أسابيع منذ طلاقها فلم تعد تقوى على الوقوف على قدميها  
ولم تشعر إلا وهى أسيرة الحزن والقلق حبيسة البيت بعد أن داهمها  
الاكتئاب .

وحاول الطبيب النفسى انقاذها من براثنه بمجموعة من مضادات  
الاكتئاب لم تجد معها نفعا ولم تخرجها من أحزانها ولا من عجزها

---

---

عن العودة إلى التدريس فما كان من طبيبها إلا أن أشار عليها باللجوء إلى معالج نفسى من بنى وطنها حتى تتجاوز مشاعر الغربة ويسهل توجهها نحو الشفاء .

ولقد بنيت تشخيص حالتها في البداية على أساس ان الأسباب وراء اكتئابها هى فشلها مرتين في الزواج وفي عدم انجابها ، ولكن الجلسات أوضحت سببا رئيسيا كان يتربع وحده على قائمة الأسباب . ذلك هو « غياب السند » نعم . كان شعورها بغياب السند لا يضاهيه شعور آخر .. وما أدق تصويرها بكلمات غاية في البساطة ولكنها شديدة العمق والتعبير حين تمت .

— طول عمرى حاسة ان ضهرى مسنود .. أبويا وأمى وجوزى سواء الأول أو الثانى كانوا حاميين ضهرى .. كان فيه حد أتسند عليه .. ألاقيه معايا لما أحتاجه .. دلوقتى بعد العمر ده كله مراح .. أتلفت حولى مالاقيش معايا حد .. بذمتك بعد كده .. بعد ما قربت على الخمسين يبقى فيه طعم للحياة .

لقد فقدت كل سند حين مات الأب وتوفيت الأم وطلقت من زوجها لعدم الانجاب .

لقد دخلت **منتصف العمر** وحيدة بلا سند فى بلد غريب .. وما أقسى أن يمضى بنا العمر فنتلفت حولنا باحثين عن أحبابنا فنكتشف اننا وحدنا نقف فى العراء .

ومن الطريف والمحزن معا اننى عندما طرحت على رجاء فكرة الزواج مرة ثالثة ابتسمت قائلة :

— يمكن تندهش انى من يوم ما اطلقت والعريسان رايعين جاين .. آخرها واحد عنده ثلاثين سنة لسنة طالبنى للزواج .. كلهم طمعانين فى الجنسية الى معايا كلهم عايزين حد يسندهم ويعتمدوا عليه .

وربما هذا ما عجل بشعور رجاء بأزمة منتصف العمر .. فعلى الرغم من حاجتها الشديدة والملحة لسند يخفف عنها وحدتها وحزنها

---

---

إذ بكل من يتقدم لها يعكس الآية ويسعى لها حتى تيسر له الاستقرار وتوفر له حق الإقامة والاستمرار وغياب السند واحد من الطرق الأساسية التي تؤدي إلى أزمة منتصف العمر .

ولعل المرأة أكثر احتياجا إلى السند من الرجل باعتبار اننا نربى بناتنا دائما على فكرة ان هناك من يحميها ويسندها ويدافع عنها .. وأول سند للمرأة هو الأب بلا منازع وحزن المرأة على وفاة أبيها لا يعادله حزن آخر إذ هو الحبيب والسند الأول . ويأتي الزوج في المرتبة الثانية بعد الأب خاصة إذا اتسم بالحنان والشعور بالمسئولية والقدرة على الحماية وإشاعة الحب والاستقرار . ثم يجيء الأخ خاصة في الأسر المتماسكة التي تحمل الأخ مسئولية البنات بعد وفاة الأب ويحل محله ويتولى الرعاية والاهتمام . وأخيرا يأتي الابن في نهاية القائمة . ويختلف هذا الترتيب باختلاف الظروف واختلاف طبيعة القيادة داخل كل أسرة ولكن جوهر القضية الذي لا يتغير هو حاجة المرأة إلى سند باستمرار .

وقد تبدو بعض السيدات من القوة والصلابة بحيث تظن انهن لسن في حاجة إلى سند ولكنك حين تغوص في أعماقها سوف يتكشف لك مدى الحاجة الشديدة إلى هذا السند .

وفي حوار لي مع صحفية لامعة جمعتنا الصدفة أثناء تسجيل أحد البرامج التلفزيونية وكان الموضوع عن المرأة وأفاضت في حديثها عن أهمية استقلال المرأة واعتمادها على نفسها حتى لا تحتاج إلى أحد . وعقب التسجيل دار بيننا حوار طويل علمت أثناءه انها مطلقة منذ ست سنوات وانها مستقلة بحياتها تماما وان أباهم متوفي منذ فترة وليس لها أخوة من الذكور وانها مستمتعة بهذه الحياة ولا تشعر لحظة بأنها في حاجة إلى سند وانها لن تتزوج إلا إذا وجدت رجلا يقتنع باستقلاليتها مؤمنا بمبدأ الندية في الزواج .

ومضى أكثر من عام على لقائنا لم أرها خلاله حتى سمعت صوتها

---

---

عبر أسلاك التليفون تطلب موعدا للاستشارة وحين لقيتها كانت قد تغضن وجهها وبان عليها الهم وبدت تحت عينيها هالات سوداء تكشف عن المعاناة والتفكير .

قالت : لا أدري ما الذى يقلقنى بشدة هذه الأيام .. أخشى أن أكون قد كبرت فى العمر وأصابنى الضعف .. ترى ما الذى جعلها تذكر العمر هذه المرة .. ! تذكره مقترنا بالضعف .. !

لعل استبصارها المبكر بأزمة منتصف العمر الذى دفعها للقائى . وراحت تحكى باختصار قصة كفاحها عبر هذه السنوات الطوال . كانت تقدر لأبيها ثقته فيها منذ ان كانت طفلة صغيرة فذكاؤها وحسن تصرفها قد منحها حصنا قويا فى مواجهة أعباء الحياة وكان أبوها يغذى فيها دائما أهمية الاعتماد على نفسها ولقد ذكرت لى انها عندما كانت لا تزال فى المرحلة الاعدادية رجت أباهما أن يسمح لها بالعمل فلم يمانع وعملت وقتها بائعة فى محل أحد أقربائها وحصلت على مرتب وهى فى هذه السن الصغيرة وفى أثناء المرحلة الجامعية بدأت تتدرب فى احدى الصحف وتحصل أيضا على راتب منتظم .. وعندما تخرجت تزوجت زميلا لها يعمل فى احدى وكالات الأنباء وكان كثير السفر حتى ان العام كان يمضى ولا يجمعهما معا سوى أيام قليلة ولذا لم تكن تربطهما علاقة مستمرة رغم وجود ابن وحيد لم تنجب غيره نظرا لغياب زوجها الدائم .

وأسعدها أن تقوم بدور الأم والأب معا ولم تشعر يوما بأن ثمة مشكلة تستدعى حاجتها لمن يساعدها فى حلها . وكانت تجمعها بابنها علاقة وثيقة وان اتخذت نفس اسلوب أبيها فى التربية إذ عودته على ان يعتمد على نفسه منذ صغره . وانتهى المطاف بزوجها مراسلا دائما فى احد البلاد الأوروبية .. وساعتها دعاها لترك صحيفتها والحياة معه هناك ولكنه كان يطلب المستحيل .. لقد رفضت دعوته باصرار ذلك انها لم تكن بحاجة إليه مستمتعة بعملها مكثفية بالعلاقة بابنها الذى

---



---

هو محور حياتها ورمز كفاحها الناجح . غير أن الرياح تأتي أحيانا بما لا تشتهي السفن ، فقد تخرج الابن منذ عام ودعاه أبوه للسفر إليه بحثا عن فرصة عمل أفضل مع استكمال دراسته العليا هناك وتحمست الأم للفكرة وشجعتة على السفر فورا .. وحين سافر لم تشعر ساعتها بالوحدة وكانت سعيدة بما يخبئه المستقبل له من فرص طيبة .

وبمضى الأيام إذا بالشعور بالوحدة والوحشة يتسلل إليها ولم تكن قد تجاوزت من عمرها السادسة والأربعين .

قالت وكأنها تفكر معي بصوت عال :

— أنا سيدة ناجحة بكل ما تحمل الكلمة من معنى .. أشغل مركزا مرموقا .. ودخلي يفوق حاجتي .. ترى ماذا ينقصني .. ؟

ثم استطردت وكأنها تحاور نفسها :

— يمكن لأنه ما عادش لي حد بعد العمر ده .

نعم .. كان هذا هو ما ينقصها .. كانت أزمة منتصف العمر لديها تتجسد في غياب السند .. فبعد رحيل ابنها لم يعد هناك ما تسند ظهرها إليه .. وعلى الرغم من رحلة عمرها القائمة على الاستقلال وعلى اعتمادها على ذاتها دون معونة أحد إلا أنه آن الأوان لكي تكتشف مدى الحاجة إلى سند بعد غياب الأحباب الأب والزوج وأخيرا الابن الذي كان محور حياتها .. مضوا بعيدا وتركوها وقد تجاوزت منتصف العمر بقليل .

وقد يظن قارئى العزيز أن وجود الزوج أو الابن كاف لعبور أزمة منتصف العمر دون الشعور بغياب السند . وليعذرني فالأمر على خلاف ذلك .. فقد يوجد الزوج ويكبر الابن ومع ذلك تشعر المرأة بحاجتها إلى سند رغم وجودهما في حياتها .

أن السند ليس مجرد رجل يعيش معها ، أن السند هو الذى يبعث وجوده على الشعور بالاطمئنان وقد يكون بعيدا عنها

---

---

لقد حدثتني سيدة وصوتها ينضح بالحزن العميق انها بعد وفاة أخيها لم تعد تشعر في هذه الدنيا بالأمان رغم وجود زوجها وابنيها .  
لقد كان اخوها ملجأها عند الأزمات .. السند حين الحاجة والرأى الصائب حين المشورة رغم وجود الزوج والابن

السند هنا رمز له دلالة بالغة الأهمية .. ووجوده في حياتنا أساس جوهر الوجود الانساني .. ذلك اننا نستمد معنى حياتنا من قبول الآخر لنا وحبه الخالص ومساندته غير المشروطة .. وفي التحليل النفسي الانسان مشروع وجود لا يتحقق إلا من خلال الآخر .. وإذا تخلى الآخر عنا لم نعد نقف على أرض صلبة وانفتحت تحت أقدامنا أقواه الاضطراب والتعثر والخلل والفشل والاحباط وربما الجنون ولقد جاهدت ان أعثر في ذاكرتي ودفاتري على رجل مر بأزمة منتصف العمر وكان من رائها غياب السند فلم أوفق في أن أضع يدي على اسم واحد يبرز في هذا المجال . وذلك لا يعنى ان الشعور بأزمة منتصف العمر بسبب غياب السند أمر يقتصر على المرأة دون الرجل الأرجح عندي ان كلا من الرجل والمرأة يتأثران بغياب السند إلا ان تأثر المرأة قد يفوق الرجل لعدة أسباب بعضها يتمثل في أساليب التنشئة الاجتماعية التي نربى عليها أبناءنا ، كما ان الرجل حين يدلف إلى منتصف العمر غالبا ما يكون هو السند للآخرين خاصة الزوجة والأبناء .

ولعل غياب السند من أبرز الأسباب وراء الشعور بأزمة منتصف العمر ، وهو وراء كثير من الاضطرابات النفسية خاصة في المراحل المبكرة من العمر سواء لدى الرجل أو المرأة على السواء إلا أن غياب السند له وقع خاص في منتصف العمر حين نبحث عن « نتعكز » عليهم عند المرض أو حين تجيء الشيخوخة فلا نجد من نطمئن إليه أو نسترخى في وجوده وتحتاج أزمة غياب السند إلى جهد خرافي حتى نصل إلى حل ناجح

---

---

لها . فعملية البحث عن سند بديل أو السعى لتغيير الظروف الصعبة إلى ظروف مواتية ، أو وضع خطة جديدة للحياة تستغرق وقتا وجهدا طويلا .

إلا أن لحظة النجاح في وضع أيدينا على من يصلح للقيام بدور السند لا تعادلها لحظة أخرى من لحظات العمر المبهجة .  
الوجه المقطب تنفجر أساريره .. والنظرات الحزينة تغمرها الفرحة والسعادة .. والروح الخاملة تتفجر بالمرح والحماس .. والصوت الخافت ينطلق بالحيوية والشباب . ساعتها نغلق للأبد باب أزمة منتصف العمر وتستمر رحلة الحب والتفاؤل والحياة .



---

الفصل

الثامن

# خدمة النجاة

---



---

لم يكن ثمة شيء واضح يمكن الوقوف  
عنده لتفسير أزمة وفاء التي راحت  
تصف ابعادها في دقة غريبة وعبارات  
موحية بليغة:

— دائما خائفة .. قلبي مقبوض  
باستمرار .. مش عارفه ليه حاسة  
بخوف على اولادى عشان كده  
ما بخلهمش يفارقونى لحظة .. دموعى  
بتنزل على أقل حاجة وكلها حاجات ما  
تستاهلش الدموع .. بالليل لما أجى أنام  
أخاف أموت وأنا نايمة علشان كده  
بفضل سهرانه طول الليل وإن نمت  
يبقى فى النهار .. لو زرت حد واتكلم عن  
الموت أحس أنى أنا اللي هموت  
وحيتكموا عنى .. ما بقتش سعيدة زى  
زمان رغم أن كل حاجة بعوزها  
بتجبنى .

ورحت استقى من وفاء أهم أحداث حياتها .. سيدة تقترب من  
الخمسين ، مازالت تحمل ملامح جميلة وجذابة .. ملابسها تنم عن  
ذوق رفيع ومستوى عال من الرفاهية والاقتدار ، تحمل مؤهلا  
جامعيا وتقيم باحد الاحياء المتميزة .

زوجها رجل اعمال تضاعفت ثروته عدة مرات وقد ارتبط بها اثناء

---

---

دراستها الجامعية وهى مازالت طالبة ونشأت بينهما علاقة حب ازدادت عمقا مع مرور الايام ..

انجبت له ولدا وبنتا يسيران بصورة مرضية فى حياتهما ، ومن اهم جوانب حياتها ارتباطها الوثيق باسرتها واسرة زوجها بصورة منتظمة فهم يلتقون فى الاجازات باستمرار ويقضون أشهر الصيف معا ويربط الجميع رباط وثيق من الود والمحبة .

لزوجها مكانة مرموقة فى المجتمع كما ان له دورا هاما فى حياة من حولها ، سواء كانت اسرته أو اسرتها . الجميع يحبونها ويقدرونها لما تتميز به من رقة وهمة عالية وحماس متدفق لرعاية اهلها وأهل زوجها .

حياتها نموذج لأسرة تعيش حياة مرفهة دون ابتذال وتحقق نجاحات مطردة .

وحاولت عبثا ان اضع يدي على شئ ذى قيمة يمكن ان يكون سببا وراء أزمة وفاء فلم أجد .. ومضت ثلاث جلسات كاملة دون ان اهتدى الى شئ ..

ورحت أردد بينى وبين نفسى قائلا .

— رغم كل هذا النجاح تعانين يا وفاء ؟

وفجأة تنبعت إلى أننى اتحدث عن النجاح .. وخطر لى خاطر غريب تذكرته منذ أكثر من عشرين عاما وانا احاور استاذنا فى احدى الحالات المرضية التى كان يعرضها علينا اذقلت له :

— ده راجل ناجح يبقى فى مشكلة ؟

وعلق استاذى بابتسامته الفاهمة .

— بتقول ناجح .. مايمكن يا اخى يكون ده هو السبب .. ثم اردف

بكلمات مازالت محفورة فى ذاكرتى .

— احيانا ما ندفع ثمنا للنجاح اضعاف مايتقاضاه الفشل من صحتنا النفسية .

---



---

وتنبهت بعد ورود هذه الخاطرة اننى وضعت يدي على اول الخيط نعم .. لماذا لا يكون النجاح سر ازمة وفاء . وبدأت استعيد مالى من معلومات عن وفاء فى اطار هذه الفكرة .. وراحت الصور تترى صورة بعد صورة حتى اكتملت الرؤية .

وفاء ابنة موظف بسيط لم ينجب سوى ثلاث بنات أحسن تعليمهن مع ما يتسمن به من جمال لافى وأخلاق عالية . وتزوجت بنتان من مدرسين أخوين وسارت بهما الحياة سيرا عاديا ، أما المحظوظة فهى وفاء التى تزوجت من مهندس ، رجل أعمال وكان إذ ذاك فى بداية الطريق .. ولكنه كان طريقا محفوفًا بالنجاح والانجاز والتوفيق ، توافرت لوفاء منذ البداية حياة الاسترخاء والراحة فلم تعمل كأختيها ولم تقطن شقة صغيرة فى أحد الأحياء الشعبية مثلها . وانما راحت عاما بعد عام تتحول من مستوى إلى مستوى أفضل وكانت كلما قارنت بين حظها وحظ أختها وجدت ان كفتها هى الراجحة على الدوام . وكلما وفق زوجها فى مشروع أو فى صفقة عاد متهللا قائلا .

— شفتى وشك حلو على ازاي ؟

فلقد كان يرجع كل نجاح يتحقق لها .. كانت هى تميمته ومبعث تفاؤله على الدوام .

وراح النجاح يتحقق على كل الجبهات .. فى المال . والأولاد والعلاقة الزوجية . والصدقات .. والأهل والأقارب . نجاح يتلوه نجاح .. وكلما زارت بيتا وجلست مع آخرين وجدت نفسها هى المتفوقة والموفقة أكثر من الجميع .. علاقتها بزوجها تزداد عمقا وصلتها بأسرتها وأسرته زوجها تزداد ارتباطا وقوة يوما بعد يوم .. هى نجمة اللقاءات والحفلات .. وصاحبة الرأى والمشورة .. وزوجها السند الذى يرجع إليه فى كل ما يعن للعائلة من أمور .. وكانت راضية

---

---

وسعيدة بكل ما تحقق .. ولكن ثمة شيئاً غريباً .. كأنه هاجس بدأ  
يراودها وينغص عليها حياتها .



في جلستنا الرابعة .. كانت الفكرة قد اختمرت في ذهني تماما ..  
وحين عرضت رؤيتي لسر الأزمة التي تعانيها كنت قد لمست الجرح  
لدى وفاء .. فاذا بالجرح يفتح .. واذا بها تتن قائلة :

— مش مصدقة الى انا فيه . مش ممكن كل السنين دى مايخشش  
علينا هم مرة او حتى ازمه زى الى بتمر بالناس .. كل اخواتى مروا  
بازمات .. مادية صحية .. حياتهم ما خليتش من الحزن . ماعدا انا  
تصدق بالله رغم حوالى ثلاثين سنة مرت على زواجنا انا ومحمود  
ماسبناش بعض مرة .. ماتخاصمناش مرة اكتر حاجة نشد مع بعض  
بكلمة ونرجع ساعتها صافيين زى اللبن .

وعندما كرسنا بقية الجلسات لكى تفضفض عن مخاوفها .. كان  
النجاح هو محور قلقى .. وكانت تساؤللاتها تنهال بلا توقف :

— هل ماجرى لها من توفيق ونجاح سيستمر ام لا ؟  
— هل ثمة خطر قادم ومازال فى الغيب ؟  
— هل تخلو حياة فرد او اسرة من الأحزان الى الابد ؟  
— هل تعيش فى واقع حقيقى ام ان كل ماحولها مجرد خيالات  
واوهام ؟

— هل يمكن ان تصفو الحياة هكذا الى الابد ؟



راحت الأزمة تكشف عن جوانبها .. عن الثمن الباهظ الذى ندفعه  
للنجاح .. وكأن القاعدة ان نعاني باستمرار من الفشل وسوء الحظ ..  
فاذا خلت حياتنا من هذه المعاناة فهذا هو غالبا الاستثناء .  
وتسألنى :

— ولماذا يجيء الخوف من النجاح مع منتصف العمر ؟

---

— ولماذا يتلازمان معا ؟

دعنى أعد بك الى وفاء حتى تكشف لك الاجابة بصورة اكثر واقعية . لقد كانت وفاء من الذكاء والوعى بحيث اصبحت توقن انه اذا كانت السنوات الماضية قد ضمنت بها التقدم الى الامام فى كل مجال .. فان اقترابها من الخمسين اقتراب لا مفر منه من بداية المنحدر .. فكيف تهرب من الكبر والشيخوخة .. واذا كان العجز والنقصان سيصيبان الجسد فما الذى يضمن ان ذلك لن يصيب بقية جوانب الحياة؟

لقد جاء منتصف العمر ليكسر النجاح الدائم لدى وفاء ، لقد كانت ازمة منتصف العمر تجسيدا واضحا لصدمة النجاح .

ولو كانت صدمة النجاح مجرد قصة وحيدة طرحتها وفاء وشغلتنى بها فترة من الزمن لاعتبرت ذلك مجرد صدفة لا تتطلب الوقوف عندها طويلا .. ولكن وفاء فتحت عينى على مسار هام من مسارات ازمة منتصف العمر رحت امضى فيه بلا توقف . وعبر هذا المسار تأملت نماذج جديدة ممن دهمهم قطار النجاح وحين دلفوا الى ازمة منتصف العمر كانت لاتزال عليهم آثار الصدمة .



دعنى اقص عليك قصة سهير مع صدمة النجاح وازمة منتصف العمر حتى توافقنى على ما اقول .

لم يكن لقائى بها فى العيادة لاستشارة جاءت كالعادة تسعى اليها .. ولكن وبالعراصة الظروف جاءت تعودنى بأحد المستشفيات ومعها صحبة ورد رقيقة كلفتها احدى مريضاتى المسافرات خارج الوطن بارسالها الى بعد ما علمت باجرائى لعملية جراحية بسيطة مررت بها واوصتها بالاطمئنان على حالتى شخصيا .

وقالت وهى تقدم نفسها :

— اعذرنى اننى مكلفة بمهمة لصديقة وهى ان اراك واطمئن عليك وابلغها بذلك .

---

---

وشكرت لها تفضلها .. ودار بيننا حوار طويل دفعنى اليه رغبة فى تواصل انسانى افتقدته داخل المستشفى الكبير ، وامرأة تبدو على ملامحها بؤس حزن وآثار قلق قديم .  
قالت بعد ان دار بنا الحديث :

— غريبة .. هل تصدق اننى من كثرة حديث صديقتى عنك تمنيت ان القاك وأخذ رأيك فى بعض امور حياتى ولكنى كنت اتردد دائما خائفة من فكرة دخول عيادة نفسية .  
اجبتها ضاحكا .

— دلوقتى مادخلتيش عيادة .. دا انتى دخلتى مستشفى بحالها وخلال ابتسامتها الرائعة راحت تحكى لى عن بعض معاناتها .



طبيب ناجح جاء من امريكا ليتزوج ويرجع مرة اخرى .. وعلى الرغم من تخوفها من مخاطر مثل هذه الزيجات السريعة الا انها عندما التقت به بهرتها شخصيته الناجحة وتدينه العميق وروحه التى تشع سلاما وامانا وسافرت معه فى رحلة زواج سعيدة ثم مضت بها الايام فعمل فى اكثر من دولة عربية وحقق نجاحا باهرا وعاد وهو يقترب من الستين عاما ليفتتح أحد المستشفيات الاستثمارية وكانت هى قد تجاوزت الخمسين بحوالى سنتين.

وارادت ان توفر لحياتها كل ما تتمناه من مصادر المتعة والرفاهية . فاختارت شقة على النيل وسيارة فاخرة وحياة مستريحة وعادت تتأمل حياتها الماضية قبل ان تنطلق مع زوجها فى رحلة الحب والنجاح واضواء القاهرة مازالت تضىء فى ذاكراتها منذ ذلك الحين .

غير ان الصورة التى خلفتها منذ سنين لاتزال ملامحها كما هى وإن اصابها بعض التغير . تغير الاصل والاصدقاء وزملاء الدراسة . لقد زادت المسافات واتسعت الفوارق .. فأبوها وأمها لا يزالان يكافحان .. واخوتها منتشرون فى ارجاء العالم يسعون لتحقيق

---

---

احلامهم .. ووجدت انها هى التى صعدت الى اعلى اما بقية من حولها فهم على نفس السلمة التى تركتهم عليها .. او ربما نزل بعضهم درجات عما كانوا عليه . وبدأ كل من حولها يعاملها على انها السيدة الثرية التى عادت لتمنحهم مما رزقهم الله ولكنها عبر رحلة نجاحها هى وزوجها لم تعد تقدر سوى الناجحين .

لقد تغيرت هى الأخرى كثيرا .

وهروبا من الملل ورتابة الحياة راحت تمضى معظم يومها فى النداءى او فى الحفلات والزيارات والسهرات التى تنتهى مع قدوم الصباح .. ضحكات رنانة وموسيقى صاخبة وليل ملء بالوجوه الجديدة والمعارف والاصدقاء ، وبرامج السهر لا حصر لها .. ليلة تحت ظلال الهرم وليلة اخرى فى احضان الصحراء والتالية على شاطئ البحر ولكل ليلة تنقضى تظن انها أثمرت قليلا من السعادة ويأتى الصباح فإذا حصاد الليل حزن غامض وقلق مريب .

وفى قرار مفاجىء عادت للجامعة لاستكمال دراستها العليا وكان من التقت بهم من الاساتذة زملاء لها أو تخرجوا قبلها بقليل وكانوا على النقيض من سمار لياليها ولا تزال اثار الكفاح بادية على وجوههم ولا تزال لمعة عيونهم لم تنطفىء بعد . وأخذها الحماس لمدة عام كامل تمضى يومها فى الجامعة جالسة فى المدرجات او منقبة عن كتاب بعينه فى المكتبات والسعادة التى غمرتها راحت تنطفىء قليلا قليلا كشمعة اقتربت من نهايتها ولم ينقض العام إلا ووجدت حماسها قد فتر ولم يعد يدفعها لتواصل رحلة العلم مرة أخرى أو تشعر بشوق لرؤية زملائها القدامى ..

سحقا للملل الذى أفسد كل شىء وشوه كل هذا الجمال .. وراحت تتقلب مع وجوه الحياة المختلفة . أنشأت عدة مشروعات لتفجر فيها طاقاتها ، مرة مدرسة للفنون ومرة مصنع للأزياء ومرة مركز

---

---

للرشاقة والجمال .. تبدأ بحماس منقطع النظير تم يتسلل الملل كعادته  
فتتهار الرغبة ويوآد الحماس .

وختمت قصتها الطويلة بسؤال كان لا مفر من مواجهته .

— تفتكر الحزن الى بحس بيه والقلق الى بعانى منه

سببه ايه ؟

ولم أجد على شفتى سوى كلمتين .

— صدمة النجاح .



وغير وفاء وسهير كثيرات وكثيرون .. نماذج متعددة وأسماء كثيرة  
بعضها نجوم لامعة في ساحة الفن وساحة الفكر وقصص الزواج  
والطلاق التى تحدث عند منتصف العمر .. أمثلة طيبة للتعبير عن  
صدمة النجاح .



ها هو أحد أساتذة الطب النابهين تزوج وهو فى الخامسة  
والخمسين من ممرضته سرا حتى تتغنى بنجاحه الذى تعيشه معه  
من خلال عملها بعيادته ليل نهار .. لم يكن يريد امرأة ولو أراد لكان  
يكفيه ان يشير باصبعه إلى احدى الحسان ولو فعل للبت دعوته فورا  
ولقد كان من الشهرة والنجومية بما يجعل اسمه على كل لسان .  
كان فى حاجة الى من يؤكد نجاحه ويذكره به ليل نهار ولم يجد  
خيرا من ممرضته عوناً له فى تحقيق ذلك وكان زواجه منها رمزا  
لاتحاد صدمة النجاح مع أزمة منتصف العمر .

ولا يؤدى كل نجاح إلى صدمة وإلا اختلت الأمور .. ولكن تقع  
الصدمة بفعل أشياء كثيرة . أهمها استعداد داخلى يتسم بعدم الثقة  
فى الذات وارتفاع درجة القلق والخوف من المستقبل . كما أن ثمة  
أنواعا من النجاح تتحقق بصورة متتالية بحيث يجد الناجح نفسه  
ينتقل من نجاح إلى آخر دون جهد يذكر .. كما أن بعض النجاحات

---

تسير بصورة شاذة عن ايقاع المجتمع من حيث الزمان والمكان وكأنها  
نغمة غريبة دخيلة على اللحن السائد فيجد الناجح نفسه وكأنه نشاز



ولعل قارئى العزيز يلتفت إلى المفارقة الطريفة بين نجاح يتصاعد  
إلى أعلى ورحلة التدهور إلى أسفل التى تبدأ مع دخولنا  
منتصف العمر .

ويجد الانسان نفسه ممزقا بين واقعية متناقضة .. حياة ناجحة  
وخطوات راسخة ترتقى سلمة سلمة .. بينما جسد يضعف يوما بعد  
يوم وذكاء يتجه إلى الانخفاض .. وذاكرة تضعف .. وأمراض تتسلل ..  
وفى هذه اللحظة .. تلتقى صدمة النجاح مع أزمة منتصف العمر .



أتذكر فى احدى جلساتنا القليلة التى تمتلئ بالشفافية والصفاء  
والسكينة مع بعض الأصدقاء .. أتذكر اننى طرحت سؤالا كان  
يشغلنى :

— ماذا يعنى النجاح ؟

وراحت الاجابات تتوالى من الجالسين .  
البعض قال .

— الاسم اللامع والشهرة المتواصلة .  
ورد البعض

— الهدوء والرضا والسكينة .  
وقال أحدها :

— بل تزايد الرصيد فى البنك .  
وتمتم آخر :

— الصحة والستر وراحة البال .  
وهمس صديق من بعيد :

— نجاح الأولاد فى حياتهم .

---

ورد آخر .

— بل السعادة الزوجية والأسرة المترابطة .

وأكد زميل :

— انها خلو الحياة من الكوارث والمفاجآت غير السعيدة .

ولخصه زميل في كلمات لا تنسى .

— النجاح ان تغمض عينيك فتجد النوم فاتحا لك ذراعيه فلا

يصيبك أرق .



دعنى أجمع لك كل جوانب النجاح يا قارئى العزيزى فى قبضة  
واحدة .. النجاح فى كل أشكاله .. فى مختلف صفاته وهأنذا أقدمه لك ..  
ترى هل تتوقع إن حدث ذلك ووجدت نفسك ناجحا بكل المقاييس .  
ان تهتز قليلا .. ان تصيبك صدمة .. فلا تصدق ما تراه بعينك ..



فما بالك لو صاحب هذا النجاح دخولنا منتصف العمر حيث  
يكون قطار النجاح فى اتجاه .. وقطار العمر فى الاتجاه الآخر ..  
أترانى كنت محقا حين جمعت بين صدمة النجاح وأزمة منتصف  
العمر .



---

الفصل

التاسع

شع حاجشة الزوال

---



---

حين قرأت اسمه على البطاقة التي  
قدمتها لى سكرتيرتى قائلة :  
— يقول انه صديق قديم .  
لم أملك إلا أن أجيب مسرعا :  
— أدخله حالا .

لابد أنه الآن فى الثامنة والأربعين ، فمعرفتنى به تمتد إلى أكثر من  
عشرين عاما حينما التقيت به بين طلابى جالسا أو قدم لى نفسه بعد  
المحاضرة مبتسما !

— صيدلى عاشق لعلم النفس ، وآمل ألا أكون قد جئت متأخرا .  
قلت .

— بل فى الوقت المناسب تماما .

اجتاز السنوات الأربع بتفوق كبير ، كان هاويا بعلم النفس يدفعه  
حماس اكتشفت سره فيما بعد حين علمت أن زوجته التى تزوجها عن  
حب كانت خريجة علم نفس أيضا . وعبر صداقتنا التى بدأت منذ ذلك  
الحين عرفت عنه أشياء كثيرة .

عرفت انه أحد أفراد أسرة كبيرة العدد ، فالوالد عامل بسيط يكبح  
حتى يعلمهم جميعا ، وكانت رحلة التعليم رحلة عذاب قال لى .

— هل تصدق اننى كنت انتظر دورى لأنام ساعتين على سرير  
وحيد ونحن أربعة أبناء نتقاسمه بيننا بالعدل .. هل تصدق اننى  
طوال مرحلة التعليم لم أجلس أمام مكتب لكى أذاكر وكانت معظم  
مذاكرتى تحت ضوء فانوس فى الحارة التى كنا نقطنها .

وحكى لى كثيرا عن رحلة المعاناة والعذاب التى عاشها حتى تخرج  
أخيرا فى كلية الصيدلة .. وبعدها بدأت رحلة كفاح أخرى حتى استطاع  
أخيرا أن يمتلك صيدلية . وبدأت أموره المادية فى التحسن بصورة

---

واضحة ، حتى إن صيدليته كانت خلال سنوات قليلة أكبر وأشهر صيدلية في الحي كله .

وحين استقرت أموره وبدأ يشعر بالراحة والهدوء ، وساعة فكر في الزواج لم يجد أفضل من زبونة تتردد على صيدليته بانتظام . كانت سمراء جميلة ذات عينين عميقتين واسعتين ساحرتين . وراح ينهل معها من رحيق السعادة والمتعة الصافية . ولم يمض عام على زواجهما حتى هلت عليهما مولودة جميلة اسمياها بسمه تفاؤلا بالمستقبل السعيد . واتسع رزقه وتعددت تجارته فأصبح له أكثر من صيدلية وأراض وعقارات . ولم أره مرة في غير ساعات العمل إلا وبرفقته زوجته الحبيبة ، تتحرك معه أينما تحرك وتجلس معه وكأنهما عصفوران لا يقدران على الفراق .

وعندما حملت ثانية كان الحمل فيما يبدو ليس طبيعيا تعبت خلاله كثيرا ، وكانت تنتابها نوبات اغماء خاصة في الشهور الأخيرة ولم يتوان عن عرضها على أكبر الأطباء .. وكانت الصدمة القاتلة حين جاءها المخاض في ولادة عسرة انتهت بموتها ونزلت الطفلة ضعيفة وهزيلة .

وعندما سمعت بمصيبته ذهبت إليه أواسيه ، وكان قد اعتكف عن العمل منذ وفاتها لا يبرح البيت تاركا لحماته رعاية ابنتيه . وراحت الأزمات تتوالى ، ذلك ان المصائب تأتي تباعا كما يقول المثل . فبعد أقل من عام من وفاة زوجته أصاب المولودة شلل أعجزها عن الحركة وبدأت رحلة العلاج وخلالها تفجرت أزمة أخرى حول من الذى سوف يتولى رعاية البننتين إذ لم تعد حماته قادرة حتى على رعاية نفسها بعد أن هدها الحزن على ابنتها أيضا . وفكر كثيرا في الزواج ، ووقع اختياره بعد حسابات دقيقة على مدرسة فقيرة كانت تتردد على احدى صيدلياته .

اختارها فقيرة بهدف ان تقدر قيمة زواجها منه وماسوف تحققه

---

---

من مستوى اجتماعى واقتصادى يفوق ما كانت تحلم به فتحرص على استمرار الزواج بإخلاصها فى خدمة ابنتيه .

وعلى نقيض ما قدر إذا بالزوجة الجديدة تشعل نارا حامية فى البيت متهمة إياه بأنه لا يزال يحب زوجته المتوفاة ولا يحبها وأنه لا يقصد من زواجها منه سوى توفير خادمة رخيصة الثمن لابنتيه .

وحاول جاهد أن ينفى هذه الفكرة من ذهنها ، وإن يطمئنها وإن يؤكد مدى اهتمامه بها ولسكنها قد صمت أذنيها وأصرت على هلاوسها ، وافتعلت الأزمات والمشاجرات وحولت حياته إلى جحيم فلم يجد بدا فى النهاية سوى طلاقها واقصائها عن حياة بنتيه اللتين لم ترعهما خلال زواجهما الذى قارب العام .

ولأن أزمة رعاية البننتين مازالت قائمة لم يكن هناك بد من الزواج مرة ثالثة .. وفى هذه المرة ترك لأبيه أن يأتى له بزوجة من قريته .. فتاة ريفية تخرجت فى إحدى الجامعات الاقليمية ولم تعمل بعد . واستمر زواجهما ثلاث سنوات لكنها لم تكن سنوات السعادة التى يحلم بها ولا الرعاية التى يتمناها لابنتيه . فقد كانت بنتاه تشكوان دائما من سوء معاملتها لهما وحاول تنبيهها صابرا عليها حتى ضبطها مرة وهى تصفع الطفلة المشلولة فلم يتردد وألقى عليها يمين الطلاق .

واستمرت رحلة العذاب مرة أخرى وإن كان قد أغلق باب الزواج .. راح كل عام يسافر إلى ألمانيا لعلاج ابنته .. ولا يمضى شهر إلا ويطرد شغالة أو يبحث عن دادة . كان محور اهتمامه البننتين باستمرار .

— هذا آخر ما عرفته عنه منذ عدة سنوات قبل ان تفاجئنى زيارته لى فى العيادة . وعندما جلس بعد مصافحتى له وترحيبى الشديد به قال :

— هذه المرة اعتبرنى زبونا حتى لا أشعر اننى أضيع وقتك بلا فائدة .

---

---

قلت :

— بل أنت الصديق الذى اعتز برؤيته دائما وأسعد . وتوقعت ان تكون ثمة مصائب جديدة قد وقعت فى حياته ، ولكنه وبالدeshتى جاء لشيء آخر .. جاء يشكو لى ابنته بسمه .

قلت قلقا

— مالها بسمه .

قال : هى ياسيدى دلوقتى رايحة الثانوية بعد ما نجحت فى ثانية والمطلوب ان تحدد رغبتها فى التخصص علمى ام ادبى ؟  
قلت متسائلا :

— وما المشكلة فى ذلك ؟

اسرع بالرد .

— أصلها عايزه ادبى

ولما لم تنزل بادية على وجهى علامات الحيرة والتساؤل انفجر فى غضب قائلا :

— انت عارف ان طول عمرى بحلم ان بسمه تدخل كلية الصيدلة علشان تدير املاكى .. انما أدبى حتعمل بيه ايه ؟

قلت : وايه رأى بسمه ؟

قال : المجنونه مصره على أدبى

وراح يلعن حظه ويندب حياته التى انتهت ببنت عاقة لاتقدر معنى كفاحه .

وجمعتنى به عدة جلسات طويلة ، وفى اثناء هذه الجلسات تكشف لنا معا ان الازمة ليست قصة توجه بسمه الادبى ولكنها ازمة منتصف العمر .. بسمه لم تكن سوى القشة التى قصمت ظهر البعير . فحياة صديقنا رغم النجاح الا انها مليئة بالمصائب التى تتوالى واحدة بعد الاخرى ، وعندما اقترب من الخمسين ودلف الى ازمة منتصف العمر كانت مقاومته قد ضعفت وصلابته قد انكسرت وقوته

---

قد تشتت . وجاءت واقعة بسمه واختيارها المخالف وهو على حافة الهاوية فلم يجد نفسه الا وهو يسقط سقوطا مدويا .



هذا هو احد الاقنعه التى تلبسها ازمة منتصف العمر .  
قناع المصائب التى تتوالى فتضعف عندها المقاومة عاما بعد عام  
فاذا دخل الواحد منا منتصف العمر دلف متهاككا حتى لا ينهار امام  
مشكلة صغيرة ربما لو واجهته وهو فى مقتبل العمر لما هزت فى جسده  
شعرة واحدة .

ويعجب الكثيرون منا حينما يشكو لهم البعض مر الشكوى من  
بعض الأزمات الصغيرة التى لاتستحق ان تؤخذ بمثل هذا الحجم  
ولاب هذه الشكوى المؤلمة .. وينسون أن صاحبها قد بدأ يسبح فى بحيرة  
منتصف العمر بعد أن وهنت قواه ولم يعد يشق الماء بساعديه رغم  
انه قد كان فى ماضيه سباحا ماهرا .



انها أزمة منتصف العمر . وازمة الضعف .. وازمة مواجهة  
المصائب التى لاتنتهى .

وليس من الضرورى ان تتعدد المصائب حتى يصل الانسان الى  
منتصف العمر هشا ضعيفا عاجزا عن الصمود .. بل ان الامر يتباين  
من شخص الى آخر ومن مصيبة الى اخرى .



دعنى اقدم لك حورية .. سيدة فى السادسة والاربعين من اسرة  
كبيرة احد افرادها يتردد اسمه على صفحات الجرائد ووسائل الاعلام  
ليل نهار .

اسرة تمتلك الثراء والسلطة ويبدو انها تمتلك المستقبل ايضا  
وقبل قدومها الى عيادتى تمت اتصالات عديدة تدعوا الى الاهتمام بها  
والى تكريس وقت خاص لها .. كما يجب ان يكون موعد لقاءها حيث

---

لا يراها احد خلاله خاصة بعد ان صممت على عدم زهابى اليها مبينا  
التزامى بمبدأ ان يسعى المريض للمعالج حتى تتوافر لديه دافعيه  
عاليه نحو الشفاء .

وجاءت حورية تسير فى شموخ وتجلس فى اناقة بالغه ويغشى  
وجهها حزن نبيل . وراحت تسرد قصتها .. كانت تعيش فى سعادة  
ما بعدها سعادة . كل شىء حولها يشى بالرضا ويجسد السعادة  
التى اكتملت بزواج متفرد فى اخلاقه العاليه وتدينه العميق واسمه  
الادبى اللامع وبينتين جميلتين موفقتين فى دراستهما الجامعية ولم  
يبق لها من احلام سوى ان تفرح بزواجهما .

وعندما قرر زوجها السفر كعادته كل عام لاداء فريضة الحج لم  
يكن يخطر ببالها انه ذاهب ولن يعود.. وعندما ابلغوها بدفنه فى  
الارضى المقدسة سقطت مغشيا عليها فظلت ثلاثة شهور لاتعرف  
اين هى ولا ماذا جرى ..

ورويدا رويدا بدأت تعود الى حياتها السابقه ولكنها حياة بلا طعم  
وأيام تمضى بلا رغبة ولا حماس . وانشغلت بابنتيها وبجمع اثار  
زوجها التى لم يسبق نشرها ، آمله ان تعبر بذلك عن عمق وفائها له  
بعد مماته .. خمس سنوات دون أن يبدو عليها أى اضطراب وظن  
الجميع انها قد اجتازت الأزمة بسلام .

وجاء زميل لابنتها يوما طالبا الزواج منها .. وإذا بها بعد أن  
تستمع إليه تنفجر فيه فجأة منهالة عليه بألفاظ نابية ، لم يكن يخطر  
لها على بال يوما ولا على من حولها أن تتلفظ بمثل هذه الشتائم .

وانتابتها حالة قلق شديد انتهت بها إلى أرق مستمر وبكاء دائم ..  
وزارها العديد من الاطباء النفسيين موصين كل مرة بتناول بعض  
الادوية المألوفة والمهدئة للقلق والمضادة للاكتئاب .

ولكن الحالة كانت تزداد سوءا يوما بعد يوما حتى علم اخوها عبر  
اتصالاته انه من الافضل عرضها على معالج نفسى .

---



---

ورغم ان قضية خطبة ابنتها قد شغلت جلستنا الاولى إلا أن باقى الجلسات قد انصبت كلها على كيفية مواجهتها للمصيبة التى حلت بها فزلزلت كيائها ، لقد كانت الزلزلة من العمق بحيث أضعفت كل مقاومتها وخلخلت بنيانها ، وجاءت خطبة ابنتها لشخص لم تكن تراه مناسباً ولا كان فى ظنها ان ابنتها يمكن يقع اختيارها على شخص كهذا ، هى الشرارة الصغيرة التى أشعلت النيران فى كل مكان .

لقد تفاعلت ثلاثة أشياء وانتهت بها الى الانهيار .. كارثة قديمة ، ودخول الى منتصف العمر مع مشكلة صغيرة وجاءت صياغة هذا التفاعل فى أزمة منتصف العمر.



ان الكوارث لا تؤدى بالضرورة إلى الاضطراب النفسى .. انها قد تؤلم فترة وقد تحزن اياماً او شهوراً .. ولكنها فى النهاية ألم عابر مقدور عليه .



ولقد اوضحت أن أزمة منتصف العمر مرحلة نمر بها جميعاً وليس ثمة شرط ان نقع كلنا فى آثارها ، ان أولئك المكتوب على جبينهم ان يقعوا فيها غالباً ماتكون لديهم مبررات هذا الوقوع .

والكوارث والمصائب والزلازل السابقة على منتصف العمر تهيبء الدخول فى أزمة منتصف العمر وتسهل السقوط فيها .

قد يتبادر للذهن - تعجلاً - ان المصائب وراء أزمة منتصف العمر ولكن كما بينت فى البداية ان الازمة لا تحتاج الى كارثة لكى نقع فيها .. إن الكارثة عند صديقنا الصيدلى سابقة على منتصف العمر بحوالى عشر سنوات . ولدى حورية تجاوزت السبع سنوات ..

وإذا التفتنا الى السبب المباشر للأزمة فسوف نجدها عند صديقنا هو رغبة بسمه فى الالتحاق بالقسم الادبى وليس العلمى الذى تمناه .. والسبب المباشر لأزمة حورية هو اختيار ابنتها لزميل غير مناسب لها

---

زوجيا .. فهل يعقل ان تكون هذه الأسباب ذات وزن حقيقى فى أزمة منتصف العمر ؟

ان القضية باختصار لدى كل منهما هى دخول منتصف العمر وقد انهكهما وبدد طاقتهما أمر جلل .. صديقنا وفاة زوجته وشلل ابنته وفشله المتلاحق فى زيجاته الثلاث ، اما حورية فكانت مشكلتها كارثة فقدان زوجها الذى هو مصدر سعادتها وركن استقرارها . لقد تفاعلت فى تجسيد أزمة منتصف العمر لديهما أمور عديدة من بينها كوارث قد زلزلت وزلزالها .



كيف تفسرون معنى اذن اسباب وقوع ليلى فى أزمة منتصف العمر وهى الطيبية الناجحة والأم الموفقة والزوجة المسئولة ؟

لقد حاولت ان انقب فى حياتها فلم أعثر إلا على حادثة وحيدة ذات اثر عليها عبرت بها وهى فى العشرين من عمرها

كانت الكارثة باختصار هى وفاة أبيها فى حادثة سيارة وكانت مرتبطة به ارتباطا شديدا ومتعلقة به تعلقا لافتا للنظر ، ومرت الحادثة ومضت الأزمة ، كانت صدمة بالغة لها لكنها عادت للوقوف على قدميها بعد شهور قليلة من وفاته قوية صلبة . وسارت بها الحياة بطريقة عادية . نجحت فى دراستها .. وتزوجت وأنجبت .. وخلال ما يقرب من عشرين عاما واجهت ظروفًا صعبة وعبرتها دون آثار تذكر شأنها فى ذلك شأننا جميعا نعيش الحياة بحلوها ومرها ولكننا نواصل المسير .

وعندما جاءتنى تشكو هبوطا فى طاقاتها على العمل وشعورا بالملل والحزن وضعف الحماس ورغبة متصلة فى النوم بلا شعور بالراحة أو الاسترخاء . كما كان يقض مضجعها شعورها بأن كل ما أنجزته تراه لا يستحق ما بذلته من أجله ، وأن عمرها قد ضاع هباء منثورا .

---

---

كانت ساخطة بعض الشيء على حياتها مرددة أنها أعطت كثيرا ولم تأخذ إلا قليلا .

وبعد تأمل طويل وشامل في حياة ليلي لم أجد من علامات بارزة وراء أزمة منتصف العمر لديها غير كارثة وفاة أبيها التي تفاعلت مع حياتها الروتينية بعد أن انتهى بها المطاف مديرة لاحدى الادارات الطبية لم يعد ثمة شيء جديد في حياتها تسعى للحصول عليه .. وفوق هذا علامات واضحة على وجهها تجسد كبر السن وشعور عميق لديها بافتقار الزوج الذى يعمل في بلد آخر ، والأبناء الذين انشغلوا بحياتهم فلم يعودوا يجلسون بين يديها كما كانوا يفعلون .



هذا هو بعد من أبعاد أزمة منتصف العمر تقف وراءه الزلزلة بالمرصاد .. لكنها ليست حديثة العهد .. بل نكتشفها حين ننقب في آثار الحياة البعيدة .. زلزلة بددت الطاقة وأضعفت المقاومة وتركنا في العراء أمام منتصف العمر مستسلمين .



والخلاص هو في البحث عن آثار الزلزلة والكشف عن جذورها القديمة ونفض الغبار عنها . فإذا وضعنا يدنا عليها سهل علينا إعادة ما أفسدته الزلازل حتى يرجع العود صلبا والقلب قويا والدماء متدفقة في العروق والوجه مستبشرا طليقا والضحكات صافية والفرحة متألقة والعيون لامعة سعيدة ..

ساعتها إذا جاء منتصف العمر يطرق على أبوابنا فتحنا له في ثقة ودعونا في تفاؤل قائلين .  
— ادخلوها بسلام آمنين .



---

الفصل

العاشر

# منتقى الشعر الأدوية .. والعلل

---



---

منتصف العمر مرحلة من مراحل  
عمرنا المختلفة نمر بها ونصل فيها إلى  
قمة النضج والوعى والعطاء .. وهى  
المرحلة التى نحقق فيها أحلامنا  
ونسعد فيها بكفاحنا وحصاد رحلة  
التعليم والعمل والزواج والإنجاب .  
وقد شغلت مرحلة منتصف العمر عددا  
من علماء النفس الذين أشاروا إلى أهمية  
فهم التغيرات التى تحدث فيها وإلى  
بعض المشكلات التى تنتج عنها بما  
يجعل من مجرد دخولنا فيها توقع  
مواجهة أزمة شديدة الخصوصية  
مرتبطة بها ، وهى ما نطلق عليها أزمة  
**منتصف العمر .**

ونميل إلى أن بوادر هذه الأزمة تبدأ مع دخولنا الأربعين من العمر  
وان كانت المرأة تسبق الرجل فى دخولها وتسبقه أيضا فى الخروج  
منها وتمتد هذه المرحلة حوالى خمسة عشر عاما تقل أحيانا أو تزيد  
وتختلف باختلاف الظروف الاجتماعية وموقف الفرد من البيئة التى  
يعيش فيها ومدى وعيه بالتغيرات التى يشعر بها ويصل الفرد إلى  
قمة نضجه فى هذه الرحلة ويصبح لا مفر ولا مهرب من الاستعداد  
للهبوط إلى الجانب الآخر الذى يتجسد فى تدهور يشمل الجوانب  
البيولوجية والنفسية والاجتماعية حيث يصاب الفرد بالعديد من  
الأمراض والاضطرابات الصحية والنفسية والاجتماعية أبرزها

---

أمراض القلب والشرابين والسكر وارتفاع ضغط الدم وقلة نشاط الغدد الصماء والقابلية للعدوى بالأمراض المعدية وضعف الحواس وتأثر الجهاز العصبي المركزي .. كما يتأثر السلوك الاجتماعي فينخفض مستوى الطموح والدافعية وتزداد العزلة الاجتماعية والانسحاب من المجتمع . وعلى المستوى النفسى تتسم الشخصية بالجمود والاتجاهات بصعوبة التغيير وينخفض الذكاء وتتأثر الذاكرة .

ويعانى الفرد من الاجهاد العقلى والنفسى ، وتكثر فى هذه المرحلة الاصابة بالأمراض النفسية والعقلية .. كل هذا يشكل فى مجموعه ملامح أزمة خاصة تختلط فيها المتاعب الصحية بالمتاعب النفسية والاجتماعية بما يغرق الانسان فى مساحة من القلق والتوتر وأحيانا الاكتئاب ، ويجد الفرد نفسه تملكه أفكار غريبة وتبدو منه تصرفات شاذة تسبب له ضيقا وألما وتنعكس على نشاطه الخارجى وعلى من حوله وخاصة أقرب الأقربين .



وتتشابه أعراض أزمة منتصف العمر مع أعراض الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب مما يدفع كثيرا من الأطباء النفسيين إلى اعتبارها امتدادا لبعض الاضطرابات النفسية يضعون لعلاجها بعض الأدوية من المهدئات ولكن ثمة علامات واضحة تفرق بينها وبين المرض النفسى ، أهمها ان المريض النفسى له تاريخ قديم من الشعور بالاضطراب والتوتر ترجع جذوره غالبا إلى مرحلة الطفولة . أما أزمة منتصف العمر فهى تحدث بمجرد دخول هذه المرحلة من العمر دون أن يكون لها تاريخ سابق من الاضطراب ويتخذ المرض النفسى أشكالا مختلفة تبدأ بالقلق مروراً بالهستيريا والخاوف المرضية والوسواس القهرى والاكتئاب التفاعلى ، كما يتخذ شكل الاختلالات



---

النفسية الفسيولوجية أما أزمة منتصف العمر فلا تختلف ولا تتنوع أعراضها حيث تتفق في تشابه الأعراض لدى الجميع .

ويتفجر المرض النفسى نتيجة تعرض الانسان لضغوط ومشكلات أو صعوبات يعجز الفرد عن مواجهتها فما من مرض نفسى ألا تجد وراء ظهوره عادة سببا مباشرا . أما أزمة منتصف العمر فليس ثمة أسباب مباشرة لحدوثها ، يكفى أن يدخل الانسان على أبواب هذه المرحلة حتى يجد نفسه فى مواجهة الأزمة دون أسباب . وأخيرا فإن المريض النفسى يعرف انه مريض ويعيش فى صراع غريب لشعوره باستمرار انه غير طبيعى وقد يتوجه لطلب العلاج . أما أزمة منتصف العمر فتمر بالكثيرين دون أن يفتنوا إليها فإذا اضطربوا فهم لا يرجعون هذا الاضطراب إلى خلل فيهم وأصحابها غالبا ما يكونون متوافقين مع من حولهم .

ويختلف الرجل عن المرأة فى معاناته من أزمة منتصف العمر وذلك لاختلاف ظروف التنشئة الاجتماعية والدور الاجتماعى المطلوب منه والأهداف التى يسعى إليها ولذلك فهو يعطى وزنا عاليا للمهنة التى يزاولها ومدى التوفيق الذى يحالفه والطموحات والتوجهات التى يسعى إليها .. ويمثل الخوف من الفشل بعد تحقيق النجاح أحد ملامح أزمة منتصف العمر لدى الرجل . كما يعكس سوء الحظ والفشل المتواصل جانبا من جوانب هذه الأزمة ..

وتلعب المخاوف الصحية دورا فى التعجيل بالدخول فى هذه الأزمة وكذلك العلاقات الزوجية غير المستقرة والتخلّى عن القيم والمبادئ التى يؤمن بها الفرد وسقوطه فى إسار المصلحة الخاصة . واتهامه لذاته بالانتهازية والانغلاق على الذات من العوامل الهامة التى تدفع إلى أزمة منتصف العمر .. أحيانا إلى خلل غير مفهوم فى السلوك وتناقض فى التصرفات كما يحدث لدى بعض الرجال عندما ينقلبون من الجدية والوقار إلى التصرفات الطائشة والملابس المبهرجة وقد يقع

---

بعضهم في اتخاذ قرارات بالزواج ممن في عمر ابنته أو الجرى وراء  
الفتيات مما يسبب له ولمن حوله المشكلات .  
ان جوهر أزمة منتصف العمر لدى الرجل يتجسد في التوقف  
لمراجعة حساباته في مختلف أوجه حياته وحينئذ لا يرضى عنها  
ويطمع في التغيير .



أما لدى المرأة فان أزمة منتصف العمر هي نتاج تفاعل العوامل  
البيولوجية والنفسية والاجتماعية والبيئية جميعا . بما يجعل لأزمة  
منتصف العمر عند المرأة ايقاعا خاصا وملامح محددة . أما العوامل  
البيولوجية فتتمثل فيما يطلق عليه سن اليأس مع انقطاع الطمث  
وحدوث بعض التغيرات الهرمونية . كما أن تغير صورة الجسم لدى  
المرأة وما يحدث من تدهور في الصحة والجمال يدفع المرأة إما إلى  
التمسك بما بقي من جمالها مضخمة في إظهاره بما يجعلها  
« متصابية » أو مهملة لشكلها مستغرقة في مشاغل خارجية متناسية  
نفسها بأي حال من الأحوال .

وتتعرض المرأة في هذه المرحلة لمخاطر الغواية وللوقوع في بعض  
الشباك التي ينصبها بعض الرجال مستغلين حالة الضعف والتشتت  
التي تكون عليها المرأة خلال هذه الأزمة مما يصيبها بخسائر فادحة  
حيث تنهار وتتفكك بعض الأسر نتيجة لاضطراب سلوك بعض  
الأمهات استجابة لوطأة هذه الأزمة وسعيا للخروج منها .

وقد يدفع سلوك بعض الأزواج غير الملتزم إلى رغبة الزوجة في  
الانتقام تحت ضغوط أزمة منتصف العمر التي تعانيتها .. كما يمثل  
اهمال الزوج للزوجة ونسيانها في هذه المرحلة جانبا آخر من جوانب  
الوقوع في هذه الأزمة .. وتتلخص أزمة منتصف العمر عند المرأة في  
جسد يتغير ويتجه لخذلانها ومعجبين يتناقصون وظروف اجتماعية  
ترسخ من وحدتها وتعمق من حاجتها إلى رجل ، لهذا لا بد أن نقدر

---

أهمية وجود الرجل في حياة المرأة ولا بد أن نتفهم سر أزمته حين  
تشعر بخيبة أمل فيه .



وتتجسد **أزمة منتصف العمر** في مجموعة من القضايا تختلف  
لدينا باختلاف همومنا التي نعانيها ساعة دخولنا منتصف العمر  
ولكل قضية محتوى ولكل قضية تاريخ قريب أو بعيد وحين تدخل  
الأزمة مع دخول منتصف العمر فإنها تصطبغ بهذه الأزمة وتشكل  
ملامحها وإن كانت ليست بحال من الأحوال هي المسبب الرئيسي  
الذي إذا قمنا بإزالته توقعنا زوال الهم والآلام .



ومن أبرز هذه القضايا .. قضية اختلال العالم من حولنا .. حين  
نكافح طوال عمرنا من أجل مبادئ سامية ونبيلة وحين ندخل مرحلة  
منتصف العمر نجيل النظر فيما وصلنا إليه فلا نجد سوى حفنة من  
العبت والخل والاضطراب . فطبيينا الذي تعدى الخمسين ووراءه  
تاريخ طويل من الكفاح والتفرغ لخدمة الناس ورفع شأنهم معتمدا  
على فريق من الزملاء والتلاميذ الذين أخلص لهم فإذا به بعد هذه  
السنوات عندما يدخل مرحلة منتصف العمر .. مرحلة الحيرة  
والتساؤلات .. يجد أن حصاد رحلته هو الاحباط والألم والقنوط ..  
ولو اختلفت الصورة لكان وقع الأزمة أخف وطريق الخلاص  
ميسورا .. أما عبر حين حاربت العالم كله حيث فرضت على الجميع  
قبول من اختارته زوجا وهيأت له ولأسرته وسائل الرفاهية  
والاستقرار لم تجد - حين دخلت منتصف العمر - من حصاد هذه  
السنين غير نكران الجميل ، فلم تجد من يشد أزرها في مواجهة هذه  
الأزمة أو ما ينشلها من الشعور بالاحباط .

نفس الأمر هو ما حدث لصديقنا الذي أفنى عمره في عمله حتى  
صار موضع الفخر والتقدير وحين دخل منتصف العمر أملا أن

---

---

يحصد خير ما زرع إذ بالعبث والخلل يزيحانه ويتخطاه واحد ممن لا يستحق أن يأخذ مكانه ويسقطه دون رحمة في الأزمة منهكا لا يملك تغيير المصير .



**قضية ثانية** من قضايا أزمة منتصف العمر .. قضية التراجع .. قضية بحثك عن بدأت معهم رحلة عمرك فإذا بهم متخلفون .. متخلفون بعدت بينك وبينهم المسافات ولا أمل في القرب أو العودة لمن ارتبطت بهم من قديم .

فأستاذة الجامعة التي جاوزت في حركتها خطوات زوجها وسبقته بمسافات طويلة وهو يتراجع وينزوى وهي تتألق ويسطع نجمها ثم يقع في طريقها رجل آخر لا يملك من المقومات ما يجعله كفؤا لها فتمضى مرة أخرى في طريقها وحيدة وعندما تدخل منتصف العمر تتلفت فلا تجد من كانوا معها . لقد راحوا يتراجعون ، فإلى من تسند ظهرها كي تواجه أزمة منتصف العمر وأحبابها يقفون من بعيد .



**أما القضية الثالثة** من قضايا أزمة منتصف العمر فتبرز حين يغيب السند . وحين نغرق في وحدة مؤلمة نبحت ساعتها عن أحبائنا أولئك الذين كنا نعتمد عليهم كي يمنحونا القوة عند مواجهة الأزمة فإذا بنا نكتشف اننا نحارب وحدنا دون معين .

ذلك ما حدث لرجاء حين وضعوا كل من كانت تستند إليهم في حياتها ، أبوها الذى كان مصدر أمنها وحمايتها وزوجها الذى تولى عنها حين لم تنجب وزوجها الثانى الذى سار في طريق مخالف لطريقها الذى بدأت معه . وفي غربتها بعيدا عن الوطن والأهل لفتت إلى منتصف العمر منهكة في تساؤلات يصعب الاجابة عنها دون سند يعطى للوجود معنى وللحياة استقرارا وللقلب الاطمئنان والمستقبل الأمان .

---

أما الصحفية اللامعة فقد رفضت أن يكون لها سند في حياتها معتمدة على ما حققته من نجاح وتوفيق ، غير أن دخولها منتصف العمر تطلب منها قوة كانت قد أضاعتها فيما سبق من كفاح و طاقة قد أهدرتها فيما مضى من سنين ومع ضغوط أزمة منتصف العمر وغياب الأب والزوج والابن كانت تواجه غولا دون حصن متين .

● **أما القضية الرابعة** التى تدفع بنا إلى أتون أزمة منتصف العمر فهى - وبالإغرابة - صدمة النجاح . فوفاء الموفقة في زواجها توفيقا تحسدها عليه الأخريات من حيث المال والرفاهية والأبناء . كان سر أزمتها حين فاجأها منتصف العمر هو إلى أى مدى سوف يستمر هذا النجاح حيث لا ضمان لشيء يتسم بهذا الجمال والاكتمال .. لم تصدق نفسها وتساؤلات منتصف العمر تطن في رأسها ان المستقبل سوف يصفو لها إذ ان دوام الحال من المحال . أما سمير الذى كان حصاد رحلة عمرها مع زوجها ، مال وفير وسعادة ثرية و حياة مرفهة إلا أن دخولها منتصف العمر ومقارنتها لحالها وحال غيرها من الأهل والأقارب الذين لم يكونوا يصلون إلى مستواها بأى حال من الأحوال .. دفعها إلى شعور بالحزن والخوف والقلق وكان السبب وراء ذلك هو صدمة النجاح .



● **أما القضية الأخيرة** .. فحين يجيء منتصف العمر نكون قد أنهكنا من مواجهة الزلازل .. ان المصائب التى تتوالى على بعضنا فتضعف مقاومتنا حين تجيء الأزمة وكان يمكن لو لم نبدد طاقتنا في مواجهة الزلازل لنفعلتنا وأنقذتنا حين نقف مواجهين مخاطر أزمة منتصف العمر . ان صديقنا الصيدلى الذى بدأ من القاع مثابرا مصرا على النجاح وحين حقق بعضا منه باختيار زوجة أحبها إذا بالزلازل تفقده الزوجة والاستقرار وتجعله حين يجيء منتصف العمر ضعيفا إلى درجة أن تسقطه هبة نسيم ..

أما حورية تلك التى وجدت فى زوجها كل أحلامها فإذا بالأحلام تختفى وتغرق فى حزن دام لفقدانه وحين يجىء منتصف العمر لا تستطيع مواجهة ابنتها حين اختارت زوجا غير مناسب ولولا منتصف العمر لمواجهة المشكلة ولم تتأثر بها كما حدث ولمضت فى سلام بقية عمرها هى وبناتها أمانات .



هذه هى **أزمة منتصف العمر** .. مرحلة الشدة والمعاناة والمحن ، مرحلة عمرية تمتلئ بقضايا وتساؤلات وأفكار وهموم ومشاعر متناقضة وأحكام قاسية على النفس وعلى الآخرين يعيشها الرجل وتعيشها المرأة بأشكال وصور متنوعة جوهرها مراجعة صفحات الماضى مراجعة دقيقة وحساب مكاسب الحاضر وخسائره وإعادة النظر إلى كل شىء حولنا من جديد وخلال ذلك يتفجر القلق والهم والحيرة والحزن والخوف والألم بلا حدود .

## منتصف العمر .. التحول

مرحلة منتصف العمر مرحلة لا مفر من المرور بها والدخول فيها ومواجهة التغيرات التى تنشأ بسببها .. ورحلتنا معا منذ البداية رحلة هدفها الفهم وسعى نحو العلاج .

لقد حاولنا أن نفسر أهمية مرحلة منتصف العمر كمرحلة ذات خصائص بعينها .. ماذا يجرى فيها من تحولات .. وما هى أبعاد هذه التحولات البيولوجية والنفسية والاجتماعية . وقدمنا منظورا شاملا لكل هذه التحولات يسمح لنا أن نقول عبر هذه الصفحات اننا حققنا درجة معقولة من فهم أزمة منتصف العمر .

أما سعيانا إلى تحقيق الهدف الثانى وهو علاج أزمة منتصف العمر بحيث نقلل بقدر ما نستطيع من الآثار السلبية لها فإن ذلك يقتضى منا ان نمضى فى مسارين متوازيين فى وقت واحد معا .

---

● **المسار الأول** هو مسار الوقاية .. والوقاية تعنى خطة دفاعية سابقة على مواجهة أزمة منتصف العمر بحيث تجيء ونحن مستعدون لها منتظرين حدوثها متلافين لأخطائها وأخطارها .

وأول خطوة فى الوقاية هى قبول أزمة منتصف العمر قبولا واعيا وإيجابيا .. فالدخول إلى منتصف العمر أمر لا بد منه .. والتغيرات التى تحدث فيها لا يمكن بحال من الأحوال تعطيلها .. ولذلك فعلينا فى البداية ان نتقبل ما يحدث فى منتصف العمر من تحولات بيولوجية ونفسية واجتماعية كما نتقبل ما يحدث فى مرحلة المراهقة من تغيرات مرهقة وتحولات مقلقة .

هى مرحلة تقييم لكل مراحل العمر السابقة .. والتقييم عادة ما يتبعه رضا أو سخط ألم أو سعادة احباط أو امتنان وعلينا ان نتفهم ما وراء السخط والألم والاحباط . وتتمثل الوقاية أيضا فى أن نستعد لمرحلة منتصف العمر بعمل أكثر ونشاط أوسع وهمة أقوى وطموحات أبعد وأهداف متجددة .. حتى نتلافى فى هذه المرحلة الوقوف على الاطلال والبكاء على اللبن المسكوب .

وحين تتوافر لنا خلفية واسعة وشاملة وعميقة عما يحدث فى منتصف العمر سوف نكون أقل حساسية وأقل تخوفا حين نواجه بتلك التغيرات وهذه التحولات .

والوقاية تعنى الاستعداد المسبق للالتفاف حول الألم ومحاصرة الخوف ومواجهة الاحباط وتدارك السخط . كما ان الوقاية تعنى وجود البدائل ، فالفشل فى جانب لا يمنع من محاولة النجاح فى جوانب أخرى والعودة من طريق مسدود لاتعنى عدم وجود طرق أخرى مفتوحة واعدة .

فلندخل مرحلة منتصف العمر ونحن قد حصنا أنفسنا بالمصل الواقى لها .. وليس ثمة مصل واحد يقى منها بل لكل فرد مصله الذى

---

---

يقيه .. فالذى تخلص عنه الآخرون مصله في مزيد من التواصل مع الآخرين .. والذى فقد السند درعه الواقية ثقته في وجود من يمكن الاعتماد عليهم وحسن اختيارهم .. والذى زلزلته الكوارث يعلم ان الزلزال له زمن ينتهى فيه وتوقف عنده وعليه ان يعيد دعائم بنائه مرة أخرى معتمدة أقوى وأكثر صلابة بحيث لا تؤثر فيه زلازل قادمة وحين نتفاءل بالمستقبل وبامكانياتنا التى لم نوظف إلا بعضا منها بينما لا يزال لدينا مخزون كبير ينفعنا حين الحاجة ويطمئننا حين تتدهور الأحوال ويختل العالم من حولنا .

● **المسار الثانى** وهو العلاج . كيف نواجه الأزمة عندما تقع مواجهة علمية تسمح لنا بتحقيق أهدافنا وآمالنا بأقل الخسائر وبأفضل الحلول .

وفي تقديرى ان العلاج لابد أن يتحقق على مستويات ثلاثة وفي آن واحد معا :

● **المستوى الأول** هو المستوى الشخصى أو بمعنى أدق مستوى الفرد الذى يواجه مواجهة فعلية أزمة منتصف العمر .. ولقد أشرت في البداية إلى أن هناك من يفضلفضون عن معاناتهم عند دخولهم الأزمة .. وأعتقد أن هذه هى أولى الخطوات فى العلاج ، انها ليست سرا نخفيه ولا عيبا يشيننا .. ولذلك فنصيحتى لأولئك الذين يعانون منها أن يبدأوا فوراً بالتحدث عنها للأهل وللأصدقاء وللزملاء ولأهل الاختصاص .. يكفى ان نبدأ حوارنا قائلين

— هناك أشياء تراودنى وأريد أن أتحدث عنها ولسوف نجد من يستمع ويفهم . ويستمع ويقدر .. ويستمع ويساعد .. ويستمع ويشارك ..

● **الأمر الثانى** : فى هذا المستوى يجب أن نعلم أن أفضل حل للأزمة هو الخروج الفورى من آثارها .. والخروج يتطلب البحث عن:

---



---

أهداف بديلة وإعادة النظر في الجوانب الايجابية التي تبقت في أيدينا ونستطيع استثمارها .. لا تترك نفسك رهينة المحاكمة . وانما عليك بالخروج من القفص إلى الفضاء الواسع وسوف تجد هواء نقيًا وطريقًا أكثر اتساعًا وشمسًا تضيء لك وأيدي تمتد إليك حتى تقيك شر التعثر وتعينك على تحقيق ما تبتغيه .

وليس ثمة عيب إذا زادت وطأة الأزمة ان تتجه إلى من تستشيرهم دون تردد .. ولتعلم انك لست مريضًا نفسيًا وانك مجرد انسان في أزمة ، وهناك من تم اعداده علميًا لكي يساعدك ويرشدك .. سوف تجد ساعتها الطبيب النفسى أو المعالج النفسى أو الاختصاصى الاجتماعى . المهم ألا تنتظر حتى تتعقد الأمور .

● **المستوى الثانى** هو المستوى الأسرى .. وللأسرة دور هام فى مساندة من يقع منهم فى أزمة منتصف العمر سواء كان أبا أو زوجا وسواء كانت أما أو زوجة . الأسرة هى حصننا الحصين وهى الحصن الدافئ حين تغلق فى وجوهنا كل الأبواب .. وعلى الأسرة ان تتقبل بصدر رحب حين يمر الأب أو الأم بأزمة منتصف العمر .. فلا نفرع حين نرى أبانا تصدر منه بعض التصرفات الطائشة أو الكلمات غير المألوفة أو السلوك غير العادى .. فانه بشر « وكل ابن آدم خطاء » وعلينا أن نلتف حوله ونغمره بمشاعر الحب والاهتمام والرعاية ونحذر من السخرية والاقلال من الشأن والخط من القدر والتأنيب والتوبيخ والخصام والهجر والعناد والصدام .. كلها وسائل تضر أكثر مما تنفع .. وسبيل العلاج هو الحب والفهم والاقتراب والمساندة . وبغير ذلك .. لا يمكن احتواء الأزمة ولا يمكن تجنب ما يصدر عنها من أخطار .

● **أما المستوى الثالث** فهو المستوى الاجتماعى ، وأعنى به مسئولية المجتمع تجاه أفرادہ الذين يمرون بأزمة منتصف العمر .

---

---

● فوسائل الاعلام تتحمل مسئولية نشر الوعي بمتطلبات مرحلة منتصف العمر والتغيرات والتحولات التى تنتج عنها .

● والعيادات والمستشفيات يجب ان تفتح أبوابها لأولئك الذين يعانون ولا يجدون من يستمع لهم ويأخذ بأيديهم .

● والمؤسسات التعليمية يجب أن تضع فى برامجها ما ييسر فهم هذه الأزمة ويساعد على اجتيازها .

● وأجهزة البحث العلمى عليها أن ترصد طبيعة التغيرات التى تحدث والاضطرابات التى تنشأ والمخاطر التى تتحقق .. وللأسف فلا توجد حتى الآن اهتمامات واضحة فى الجامعات أو المؤسسات البحثية لدراسة أزمة منتصف العمر لدى المصريين كظاهرة تستحق الدراسة وتتطلب الفهم والتفسير . بينما نجد أن هذه الظاهرة قد نالت اهتماما كبيرا فى المجتمعات المتقدمة وهناك مئات الأبحاث والكتب والدراسات التى تعرضت لأزمة منتصف العمر وقد أسهمت فيها تيارات علمية كثيرة ومؤسسات أبحاث عديدة وان كان والحق يقال ان علماء النفس هم أكثر من تناول هذه الظاهرة بالبحث والتأصيل .

وهناك برامج كثيرة لعلاج أزمة منتصف العمر تحفل بها الكتب والدراسات التى أشرت إليها وكلها تقوم على الارشاد والنفسى وجماعات العلاج الجمعى وأهمها جماعات الحساسية والتنمية الذاتية وجماعات المواجهة والجماعات ذات الهدف الموجه ويستطيع القارئ أن يجد ذلك بسهولة فى كتب العلاج النفسى الجمعى الصادرة حديثا والتى تمثل رصيذا لا بأس به فى هذا المجال .

رقم الايداع : ٩٤ / ٤٦١٥  
I . S . B . N  
977 - 08 - 0217 - 4



# بركة

٤٥٠ مجم

كبسولات زيت حبة البركة

كل كبسولة تحتوى  
على ٤٥٠ مجم

لزيادة مناعة الجسم الطبيعية  
والحفاظ على صحة جريدك

لتجديد الحيوية والنشاط الذهني والذاكرة

\* للنزلات الشعبية

.. والربو

\* مسكن للسعال

\* طارد للبلغم

\* مدر للصفراء

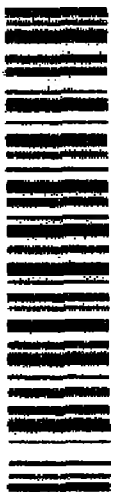
\* مهضم

بركة

اسم على مسى  
لجميع أفراد الأسرة

بركة  
٤٥٠ مجم

Bibliotheca Alexandrina



0423655

إنتاج شركة فاركو للأدوية الإ

٣ جنيهات

مطبع دار اخبار اليوم